心的修行筆記

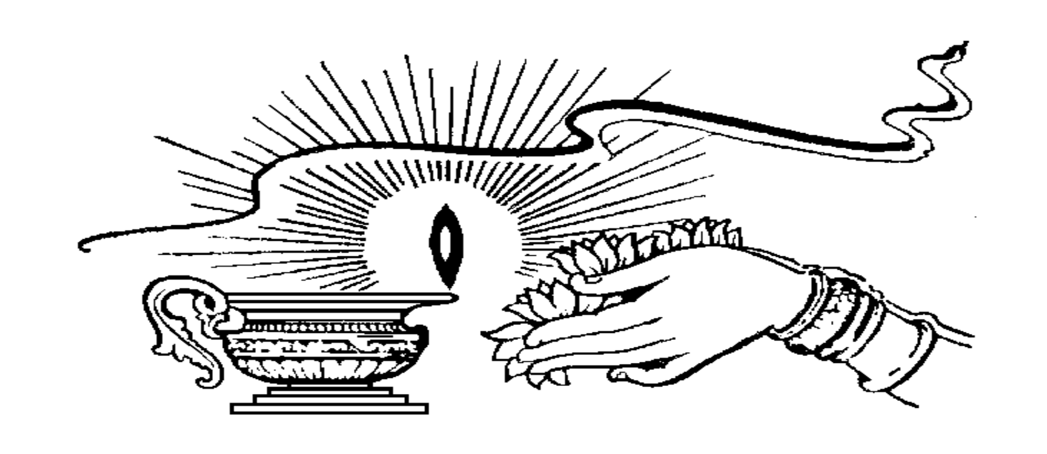
佛曆2563年1月至2564年3月

心 的修行筆記 *Leave the Mind Flat* ～❤

內觀法語篇 佛曆2563年1月～2564年3月　心 法師 2568. 1. 2修訂



巴利聖典 palitxt@outlook.com ✍ https://fuzi.nidbox.com

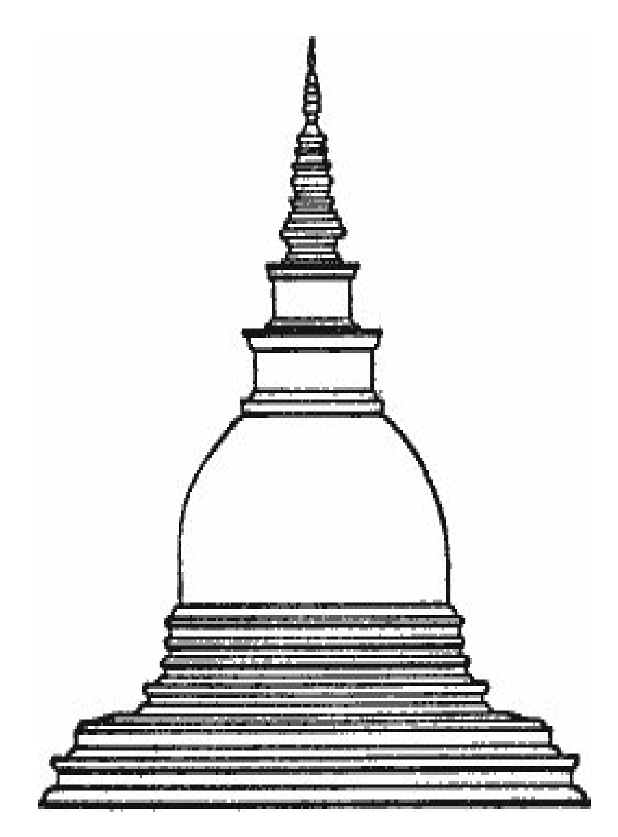


大綱目錄 *Outline*



內容目錄 Contents

詳細目錄 *Inventory*



Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā Sambuddhassa.

皈命——於世尊、應供阿羅漢、獨覺自現證、平等正覺者。

Refuge in the Buddha, Arhat, Supreme Enlightenment.

☆ ***Vayadhammā saṅkhārā, appamādena sampādetha.***

諸行皆是壞滅之法，應自精進不放逸。

Decay is inherent in all component things.
Work out your salvation with diligence!

☆ 當勤精進，早求解脫；
以智慧明，滅諸痴暗。

But do strive diligently, and quickly seek out freedom.
With the light of perfect wisdom, destroy the darkness of ignorance!

啊ㄚ！佛ㄈㄛˊ陀ㄊㄨㄛˊ的ㄉㄜ˙智ㄓˋ慧ㄏㄨㄟˋ

What! Buddha's Wisdom

☆ 似乎，每個人——
都喜歡發表！
Seems, everyone... enjoy published!

都有，他自己，
高超的見解……。
Has, himself... super views.

似乎，每個人——
都有，勝過佛陀的智慧 ‼
Seems everyone... have, better than Buddha's wisdom!

可是，對於原始的——
「佛 陀 教 法」是什麼¿?
However, what is... "the original teachings of Buddha?"

並不瞭解，♨
也不想瞭解，
更沒有時間去瞭解。
Do not know, not understand, and no time to understand.

因為，他們都在——
Because they are…

忙於，自己的：
『所知、所見……？』
Busy with their own... "I know, I see… ?"

三ㄙㄢ 皈ㄍㄨㄟ 依ㄧ Tisaraṇa / *Three Refuges*

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi,
☆ 我皈依——於佛陀；
I refuge in the Buddha;

Abhabbo parihānāya nibbānasseva!
涅槃，無衰退！
Nibbana, no recession!

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi,
☆ 我皈依——正法律；
I refuge in the Dhamma;

Hiri ottappa sampanno!
具足，慚與愧！
Be ashamed and reflection!

Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi,
☆ 我皈依——賢聖僧；
I refuge in the Sangha;

Sikkhāya tibba gāravo!
熱心，尊敬學！
Ardent to learning respectfully!

內觀法語篇 *Meditation Hall Chapter*

心　法師的修行語錄 ***Mind Master's Meditation Quotations***

歡迎光臨電報群組（***Telegram***）「原始佛法講座」

請先從這裡下載： [***https://telegram.org/dl***](https://telegram.org/dl)

邀請連結：
@cittamaster
諸行無常！諸行是苦！諸法無我！

《心　法師的修行語錄 ***Mind Master's Meditation Quotations***》
[***https://t.me/joinchat/VYjbHStagt3uFtgu***](https://t.me/joinchat/VYjbHStagt3uFtgu)

《彼岸道品 ***Pārāyanavagga*** ～❤》
[***https://t.me/joinchat/Gb_9Q6BHv18xYzQ9***](https://t.me/joinchat/Gb_9Q6BHv18xYzQ9)
♡　生起內觀智慧，洞察世間此岸之六根，與彼岸之六塵，全都滅盡！ ***(Snp 58)***

【原始佛法】的禪者生活 ***Original Buddhism's Meditator Life***
https://t.me/joinchat/WEHtWvFcVlouUsLg

【原始佛法】的黃金時代 ***Original Buddhism's Golden Age***
https://t.me/joinchat/UZEEzo9XPfgJdah6

皈命——於世尊、應供阿羅漢、獨覺自現證、平等正覺者
Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā Sambuddhassa

南無佛！南無法！南無僧！南無戒！

—— 佛曆 *2564.3.20*（六）修行語錄 ——

https://t.me/mmmq2564/256

♡～～～～～～～～～～～～～～

法語篇 佛曆 *2563* 年 *1* 月～*2* 月

《心 法師的修行筆記》 佛曆 *2563* 年 *2* 月 *25* 日

原始佛法的智慧 *The Wisdom of Original Buddha's Teachings*

♻♺ 佛法的變化氣質 ➲

也就是說：智慧……
是在潛意識的層次進行的！

但要到達潛意識的層次；
心必須先要達到非常微細的狀態。 ～☸

—— 佛曆 *2563.2.25*（二）修行語錄 ——

https://t.me/mmmq2564/255

卍 卍 卍

六決擇慧法門（擇滅無為）	(1) 定義（苦聖諦）	(2) 緣起（集聖諦）	(3) 差別（種類）	(4) 異熟（果報）	(5) 寂滅（滅聖諦）	(6) 寂滅之道（道聖諦）
(一) 欲 決擇慧	眼耳鼻舌身等五欲纏	（五欲的）接觸、關注	對於色聲香味觸等的五種欲	我慢透過愛欲導致罪福再生（輪迴）	不再接觸、關注（五欲）	八正道（導致欲滅）
(二) 受 決擇慧	苦受 樂受 不苦不樂受	苦樂喜憂捨等（五根的）接觸、關注	有染污或無染污的苦樂等受	我慢透過感受導致罪福再生（輪迴）	不再接觸、關注（五根）苦樂喜憂捨等	八正道（導致受滅）
(三) 想 決擇慧	色聲香味觸法等六想	（意根的）接觸、關注	对於色聲香味觸法等六種想	隨想而有言語表達（我語取）	不再接觸、關注（意根）	八正道（導致想滅）
(四) 漏 決擇慧	慾漏 有漏 無明漏	無明（四聖諦）	有令行地獄、傍生、鬼道、人、天之漏	諸行透過無明導致罪福再生（輪迴）	有明（四聖諦）	八正道（導致漏滅）
(五) 業 決擇慧	思業（然後以身語意造業）	（身語意的）接觸、關注	有招感地獄、傍生、鬼道、人、天之業	現世報 次世報 後世報	不再接觸、關注（身語意）	八正道（導致業滅）
(六) 苦 決擇慧	五取蘊苦（生老病死、愁悲苦憂惱、求不得等等）	三種渴愛（慾愛、有愛、無有愛）	大、小、遲、速等種類苦	愚痴迷亂、處處尋求（慾求、有求、梵行求等）	滅掉三種渴愛（慾愛、有愛、無有愛）	八正道（導致苦滅）



〔以下，是關於意識心、潛意識與內觀的總整理：〕

☀☁ 是因為有〝意識心〞 ➲

所以才會有〝潛意識〞的緣生！

所以——

不是要用〝潛意識〞來內觀【三法印】。

是要用〝意識心〞——

內觀【三法印】的〝剎那生滅〞現象；

並且與其同步。

藉此以破除（潛意識）對身心的〝常見〞！ ～۞

—— 佛曆 2563.3.5（四）修行語錄 ——

♒☃♨ 捨去〝常見〞有兩種 ➲

【一】是捨去對〝世間〞的常見；

【二】是捨去對〝自我〞的常見。

而且，後者（自我：也叫我執）是建立在前者（世間：也叫身心現象）的基礎之上的！

也就是說：要破除〝我執〞必須先破除對剎那生滅之〝身心〞現象的常見。 ～۞

—— 佛曆 2563.3.5（四）修行語錄 ——

☃❤ 要破除對〝身心〞的常見 ➲

必先破除對呼吸的〝常見〞！

若要破除對呼吸的〝常見〞？
必先內觀〝剎那生滅〞的呼和吸！ ～☸

—— 佛曆 *2563.3.5*（四）修行語錄 ——

卍　　卍　　卍

⌁☠⚡ 要內觀〝剎那生滅〞的呼吸？ ➲

必先把意念安住在呼吸不動搖！ ～☸

—— 佛曆 *2563.3.5*（四）修行語錄 ——

卍　　卍　　卍

❥ 原始佛法的禪修原理 ☞

是以「有明」（的意識心）逐漸取代（亦即破除）「無明」（的潛意識）！

當「有明」（意識心的智慧）完全取代「無明」（潛意識的愚痴和渴愛）之時……
也就是——禪修者完全的解脫、智慧，獲得圓滿成熟之時！ ～❁

—— 佛曆 *2563.3.25*（三）修行語錄 ——

卍　　卍　　卍

☀ 如何內觀自己的潛意識？ ➲

直接觀察自己的前五根，即是觀察自己的潛意識。 ～❁

—— 佛曆 *2563.4.8*（三）修行語錄 ——

卍　　卍　　卍

❤☙ 「果由緣生」的解釋 ➲

❶ 識緣名色：
由心觀身——是有為，觀察動機；

❷ 名色緣識：
由身觀心——是無為，觀察感受。

※ 緣：
可以是名、色；
意識心、潛意識；
前景或背景。

三學 VS. 三毒

背景：
戒、定、慧

前景：
貪、瞋、痴

三法印 VS. 三邪見

背景：
無常、苦、無我

前景：
常、樂、我

—— 佛曆 *2563.6.5*（五）修行語錄 ——

卍 卍 卍

♒☁ 內觀身心的法門 ☞

❶ 內觀身的潛意識呼吸是「生理」；
❷ 內觀心的潛意識隨眠是「心理」！ ～❤

—— 佛曆 *2563.7.4*（六）修行語錄 ——

❤☼ 意識心有「正念」，潛意識才有「正知」 ～➢

六個根門都是潛意識的作用（無常、苦、無我）；所以見「法」，還是要用潛意識來「見」（才能帶來解脫）！

然而透過意識心所「見」的，並不是「法」的本身，只是對於「法」的概念和理解罷了！

雖然這些（用意識心的見解）並不能帶來解脫，卻有增強「正念」不可或缺的作用！

因此，如果只有意識心的「我見」，而沒有透過「正念」的訓練，要想解脫，猶如緣木求魚！ ～☸

—— 佛曆 *2563.7.29*（三）修行語錄 ——

♒❤ 緣起 ～➢

都是在潛意識，也就是說：無常、苦、無我的層次底下進行的！ ～☸

—— 佛曆 *2563.7.29*（三）修行語錄 ——

卍　　　卍　　　卍

☼☾ 正念和正知 ☞

要用意識心來正念呼吸；
要用潛意識來覺知呼吸！ ～❋

—— 佛曆 *2563.8.12*（三）修行語錄 ——

卍　　　卍　　　卍

❤☼☁ 我執 *VS.* 因果 ➲

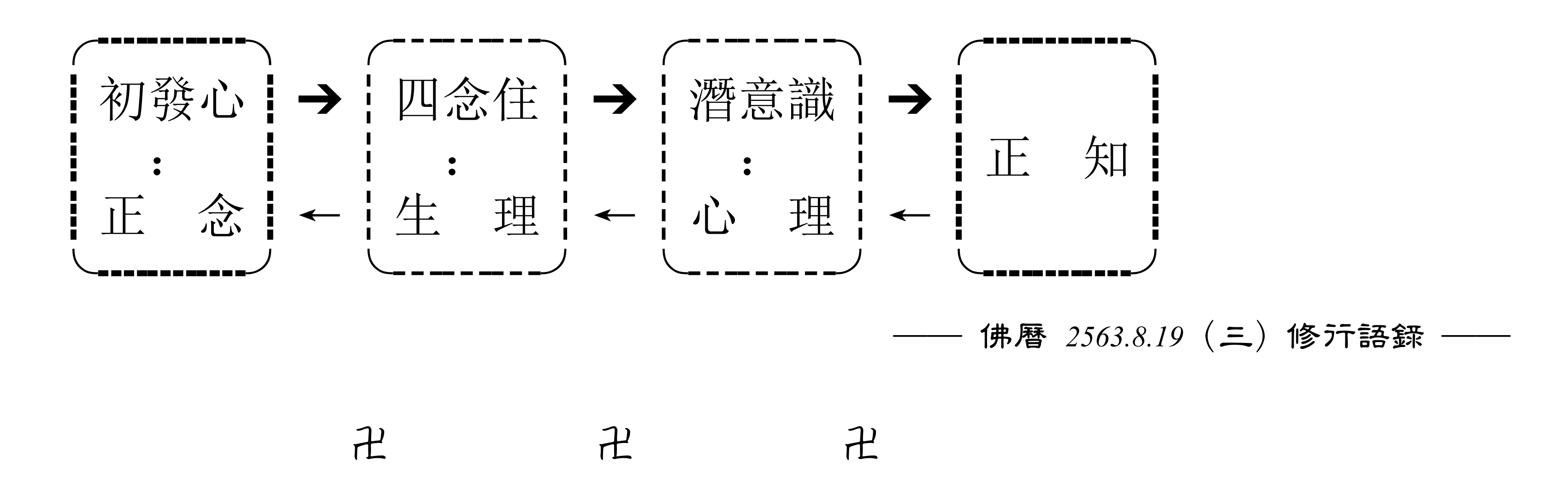
〖我執〗是意識心；

【因果】是潛意識！ ～❦❧

—— 佛曆 *2563.8.18*（二）修行語錄 ——

卍 卍 卍

✴ 內觀的過程 ➟



—— 佛曆 *2563.8.19*（三）修行語錄 ——

卍 卍 卍

❤ 把心「歸零」的過程 ～➢

【內觀】其實就是把心「歸零」（也就是：到達涅槃）的過程——

❶ 認為「內觀」沒有感覺？
其實不是沒有感覺，而是「心不在焉」！

❷ 認為「內觀」沒有方法？
其實是要把心安住在【四念住】：身、受、心、法的上面，簡單易懂！
怎麼會沒有「方法」呢？只是不用心！

還有心在逃避、抗拒——
因為〝我執〞（也就是：傲慢心）而不想修學（內觀）的藉口罷了！

❸ 認為「內觀」要用意識心去專注，只能有單一的感覺？
內觀應該先把身心放輕鬆！

如果保持自然的狀態去覺知，那就不可能只有單一的感覺，因為在真實的情況下，人體身心的感覺絕對是「多樣性」的！

❹ 也不可能只有用意識心專注的情況下，才會有感覺；因為感官知覺是在潛意識的層面裡發生的！

所以不要以為「只有在意識心作用的情況下，才有感覺；無意識狀態或睡眠中，就無感覺？」

所以「內觀」的範圍，既包括意識心，也包括潛意識；也就是說：要培養全面的「覺知力」，才叫做「內觀」！

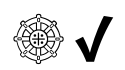
（把心「歸零」的結語：）
而修學【內觀】是：去除〝我執〞（也就是說：傲慢心）達到涅槃的「必要條件」！ ～☸

—— 佛曆 *2563.9.26*（六）修行語錄 ——

卍 卍 卍

✘☉ 念〝阿彌陀佛〞？ ☞ ～❥

就是念你的潛意識！
念潛意識？怎麼會解脫呢？ ☔☁

只有正確的內觀（也就是說：正念），
與正確的覺知（也就是說：正知）：
才能夠帶來解脫的希望！ ～❤☼☺
 ✔

—— 佛曆 *2563.9.17*（四）修行生活 ——

☉☁ 度盡你的潛意識 ～➢

你要去度盡〝阿彌陀佛〞、〝觀世音菩薩〞……
或某某〝佛〞、某某〝菩薩〞；

而不是要讓這些〝佛〞……
這些〝菩薩〞來度你！

因為祂們都只不過是——
你自己的潛意識化身而已！ ～❤☼

—— 佛曆 *2563.9.17*（四）修行生活 ——

卍　　卍　　卍

❤♨ღ內觀呼吸的方法 ➲

既不是唯物，也非唯心，而是緣起；
緣起的基礎是三法印——
「無常、苦、無我！」

分析身、心的方式，只是內觀的手段；
絕非目的，否則就變成「唯物論」了！

內觀身心的終極目的，是為能夠真實徹見身、心的三法印——
【諸行無常、諸行是苦、諸法無我！】

（唯有如此觀察！眾生才能夠從——
〝常、樂、我、淨〞的四種邪想當中解脫出來。） ～☺☼❁۞

—— 佛曆 *2563.12.8*（二）修行語錄 ——

卍　　　卍　　　卍

☕ 八種常用的內觀法門 ➲

【一】不是「我」在呼吸，是以第三人稱的立場，看著自己在呼吸（也就是說：念呼吸）；

【二】以第三人稱的立場，從頭到腳，多來回幾次……一吋一吋地、很具象很具象地掃描全身（也就是說：憶念身）；

【三】以第三人稱的立場，想像自己心中的慈愛光明，籠罩著全身，再擴大到庭園、城鎮、國境、天地、星系、宇宙、虛空……願一切法界的眾生都得到安樂（也就是說：慈心禪）；

【四】以第三人稱的立場，觀看自己四大假合的色身（也就是說：觀色蘊）；

【五】以第三人稱的立場，觀看自己苦樂喜憂的感受（也就是說：觀受蘊）；

【六】以第三人稱的立場，觀看自己悲欣交集的想法（也就是說：觀想蘊）；

【七】以第三人稱的立場，觀看自己未經授權的動念（也就是說：觀行蘊）；

【八】以第三人稱的立場，觀察自己習以為常的習氣（也就是說：觀識蘊）。 ～☸

—— 佛曆 *2564.3.16*（二）修行語錄 ——

♡～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～

去惡修善 *To Cut off Evil and Cultivate Goodness*

卍 佛法不是「不思善、不思惡」 ➲

當心到達非常微細的狀態……
仍要知：「善、惡！」
叫做：「不痴！」

「無貪、無瞋、無痴」還不夠——
還要「有戒、有定、有慧、有解脫、有解脫智見」才能根絕〝我執〞。 ～☸

—— 佛曆 *2563.2.25*（二）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

明辨善惡 *To Know Right From Wrong*

卍 不思善、惡？ ➲

不是成了〖枯木禪〗了嗎？
聖者只是沒有〝我執〞的思惟而已！

佛法不是叫你「不思善、不思惡」；
佛法是不思〝我執〞！

也就是去除〝我見〞；
而且還要能知【善、惡】。 ～☸

—— 佛曆 *2563.2.25*（二）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

法語篇 佛曆 2563 年 3 月～4 月

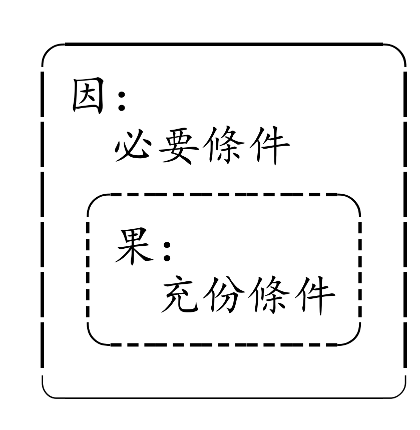
《心 法師的修行筆記》 佛曆 2563 年 3 月 5 日

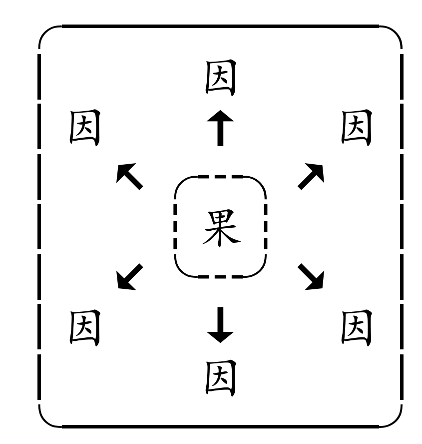
因果邏輯 *Cause-Effect Logic*

卍 佛法的因果原理 ➲

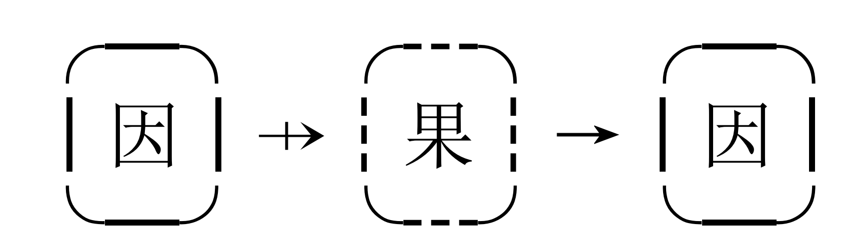
舉例說明：有人作弊，並不等於全班作弊！

在佛法裡：
【因】也就是邏輯學所說的，必要條件；
【果】也就是邏輯學所說的，充份條件。





佛法講【緣生法】是：由果推因；
但不能：由因推果！ ～



—— 佛曆 2563.3.5（四）修行語錄 ——

潛意識的緣生 *Subconscious Produced by Causal Conditions*

卍 是因為有〝意識心〞 ➲

所以才會有〝潛意識〞的緣生！

所以——

不是要用〝潛意識〞來內觀【三法印】。

是要用〝意識心〞——

內觀【三法印】的〝剎那生滅〞現象；

並且與其同步。

藉此以破除（潛意識）對身心的〝常見〞！ ～☸

—— 佛曆 *2563.3.5*（四）修行語錄 ——

https://t.me/mmmq2564/220

兩種常見 *Two Wrong Views That Personality Is Permanent*

卍 捨去〝常見〞有兩種 ➲

【一】是捨去對〝世間〞的常見；

【二】是捨去對〝自我〞的常見。

而且，後者（自我：也叫我執）是建立在前者（世間：也叫身心現象）的基礎之上的！

也就是說：要破除〝我執〞必須先破除對剎那生滅之〝身心〞現象的常見。 ～☸

—— 佛曆 *2563.3.5*（四）修行語錄 ——

https://t.me/mmmq2564/221



如何開始內觀？ *How to Beginning Access Insight (Vipassana)?*

卍 要破除對〝身心〞的常見 ➲

必先破除對呼吸的〝常見〞！

若要破除對呼吸的〝常見〞？

必先內觀〝剎那生滅〞的呼和吸！ ～☸

—— 佛曆 2563.3.5（四）修行語錄 ——

https://t.me/mmmq2564/222

卍 卍 卍

如何持續內觀？ *How to Continuing Access Insight (Vipassana)?*

卍 要內觀“剎那生滅”的呼吸？ ➲

必先把意念安住在呼吸不動搖！ ～☸

—— 佛曆 *2563.3.5*（四）修行語錄 ——

https://t.me/mmmq2564/223

♡～～～～～～～～～～～～～～

佛法不是不思善惡 *Buddhism Isn't Unthink Good and Evil*

☙❀ 明辨善惡 ➲

《彼岸道品・都提耶問經》說：
「五慾既不薰（既不受五慾六塵薰習），
渴愛又無蹤（心中也沒有任何渴愛）；
疑惑若度盡（如果擺脫所有的疑惑），
解脫果無極（那是解脫極端的中道）。」

這偈裡的大意是說：
「圓滿佛果的人，要能知道善惡；
佛法不是：不思善、不思惡。」 ～☸

卍　　　卍　　　卍

❤☼ 《彼岸道品・都提耶問經》說 ➲

「既離欲無求（已離愛欲所以無希求），
又通智不慧（已達智慧所以不求慧）；
牟尼棄所執（明白寂靜不執著的人），
不著無有愛（沒有愛欲生死未放下）！」

離開一切執著以後……
不是：〝不知善、不知惡〞！

離開了一切執著的人；
是要能〝明辨善惡〞。～☸

—— 佛曆 *2563.3.13*（五）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

走出森林 *Out of the Woods*

卍 走出祖師的迷失 ➲

❶ 虛幻的是——自諦（錯悟認為緣起只是〝現象〞）；

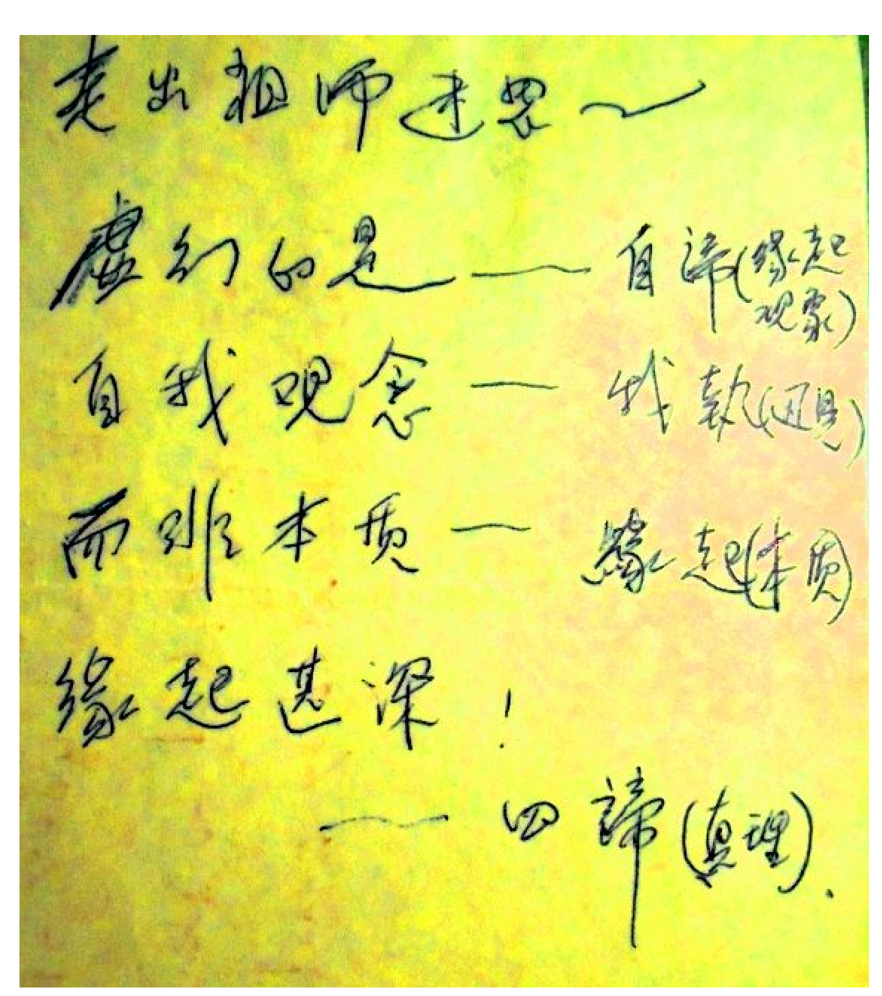
❷ 自我觀念——我執（自諦自以為是就是〝邊見〞）；

❸ 而非本質——緣起（四聖諦就是真如的〝本質〞）；

❹ 緣起甚深——四諦（與緣起都是不動的〝真理〞）！ ～☸

—— 佛曆 *2563.3.14*（六）修行語錄 更新 ——

https://t.me/happy640214/47
https://t.me/happy640214/48



國王的新衣 *The Emperor's New Clothes*

✄♛☃ 空性迷思？ ➲

猶如：
童話故事《國王的新衣》

又像是：
〝我執〞的迷幻藥，讓人自我麻痺！

〝大乘〞婆羅門教所說的：〝空〞；
妄想〝空〞掉因果，卻不想〝空〞掉〝我執〞。

【原始佛法】所說的：〝空〞；

只是〝空〞掉〝我執〞卻沒說要：
〝萬法皆空〞或〝空〞掉因果！

反而是說：
佛的「法身」常在！

【戒身、定身、慧身、解脫身、解脫智見身】五分法身，不入涅槃！ ～❀☙☸

—— 佛曆 2563.3.18（三）修行語錄 ——

https://t.me/mmmq2564/228

卍「空性」迷思猶如：「國王的新衣」，又像：「我執」的迷幻藥，讓人自我麻痺！(大乘)婆羅門教所說的「空」，妄想空掉因果，卻不想空掉「我執」；原始佛法所說的「空」，只是空掉「我執」，卻沒說要「萬法皆空」或空掉因果！反而是說：佛的「法身」常在！「戒身、定身、慧身、解脫身、解脫智見身」五分法身，不入涅槃！

~♡心 法師的修行語錄，佛曆2563.3.18

☸總結：離開倫理道德，就沒有「佛法」。

卍 四不壞信之一：

1. 佛(是)：「禮」（端嚴覺念）的意思；
2. 法(是)：「義」（因果正道）的意思；
3. 僧(是)：「廉」（清淨六根）的意思；
4. 戒(是)：「恥」（慚愧實踐）的意思。

卍 四不壞信之二：

1. 佛(是)：「倫」（端嚴佛倫）的意思；
2. 法(是)：「理」（因果法理）的意思；
3. 僧(是)：「道」（清淨僧道）的意思；
4. 戒(是)：「德」（慚愧戒德）的意思。

佛弟子慎思四依 *The Four Bases of Observance*

卍 慎思四依 ➲

【一】謹慎客觀地明智判斷以後，而追隨他人的善法；

【二】謹慎客觀地明智判斷以後，而忍受自己的善法；

【三】謹慎客觀地明智判斷以後，而迴避他人的惡法；

【四】謹慎客觀地明智判斷以後，而斷除自己的惡法。 ～☸

—— 佛曆 *2563.3.21*（六）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

破除無明 *To Eradicate Ignorance*

❥ 原始佛法的禪修原理 ☞

是以「有明」（的意識心）逐漸取代（亦即破除）「無明」（的潛意識）！

當「有明」（意識心的智慧）完全取代「無明」（潛意識的愚痴和渴愛）之時……
也就是——禪修者完全的解脫、智慧，獲得圓滿成熟之時！ ～☸

—— 佛曆 *2563.3.25*（三）修行語錄 ——

https://t.me/mmmq2564/255

♡～～～～～～～～～～～～～～

如何破除無明？ *How To Eradicate Ignorance?*

❥ 兩種真實≺

❶ 肚臍眼的——呼吸真實；
❷ 法眼真實——不是心眼！
「心眼」偽善而且不真實！ ～☸

註解：兩種「心眼」：
⑴ 心窩之眼（即想蘊）；
⑵ 眉心之眼（即法眼）。
在此是指前者！

—— 佛曆 *2563.4.2*（四）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

做一個「旁觀者」 ***The Onlookers See Most Clearly***

☀ 如何內觀自己的潛意識？ ➲

直接觀察自己的前五根，即是觀察自己的潛意識。 ～☸

—— 佛曆 *2563.4.8*（三）修行語錄 ——

https://t.me/mmmq2564/255

♡～～～～～～～～～～～～～～

心解脫與聖者 *Awareness-Release & Saintly-One*

卍 在原始佛法裡 ☞

【心解脫】（的行者）有兩種不同的涵義：

① 對於外道來說，是指證得初禪以上的凡夫；

② 對於佛子來說，是指證得三果（不還果）以上的聖者。 ～☸

—— 佛曆 *2563.4.9*（四）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

慧解脫與聖者 *Discernment-Release & Saintly-One*

卍 【慧解脫】（的行者）是指 ☞

由凡夫、初果或二果（而不經過三果）直接證得阿羅漢的行者。 ～☸

—— 佛曆 *2563.4.9*（四）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

離開貪欲 *Leaves Greed*

❁ “執着”與“不執着”的差別 ➪

├── 隨順貪欲，不守戒律，就叫做〝執著〞；
└── 離開貪欲，護持戒律，才是〝不執著〞！ ～☕

—— 佛曆 *2563.4.12*（日）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

擇善而從 *Choose & Follow What Is Right*

۞ "執著"與"不執著"的差別 ➪

├── 不"執著"是不執著我"執"和貪"著"；
└── 不是不執著【以戒為師】！～☕

—— 佛曆 *2563.4.12*（日）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

四種修定 *The Four Concentrations*

❤ 勝分定，也叫做「〝順〞勝進〝分〞定」（***Visesabhāgiyo***）☞
意思是說：〝能帶來（或導致）〞更深入禪定〝條件（或次第）〞的修定。
☆ 捨分定、止分定、勝分定、決擇分定，合稱「四淨定」。 ～❀

—— 佛曆 *2563.4.12*（日）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

五種的聚合體 *Five Aggregates*

❤ 【五蘊喻】特質與涵義 ☞

❶ 色如聚沫——不堅實（是緣生緣滅）的意思；
❷ 受如水泡——不長久（是虛有其表）的意思；
❸ 想如陽燄——不真實（是不可捉摸）的意思；
❹ 行如芭蕉——無主宰（是沒有心體）的意思；
❺ 識如幻師——不可信（是變幻無常）的意思。 ～☸

—— 佛曆 *2563.4.12*（日）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

皈依你自己身上的佛法 *Refuge in the Dhamma of Yourself*

卍 是皈依自己（法身）的【法性】 ➜
無常、苦、無我；而非（所謂的）〖自性〗三寶——自性佛、自性法、自性僧。
因為，法性本來具足，非修而得； ～☸
而自性三寶（分別代表：戒、定、慧）是修（才）圓滿，不修則無！ ～☯

—— 佛曆 *2563.4.12*（日）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

四聖諦的解釋 *The 4-Noble Truths' Explanation*

卍 四聖諦 ☞

❶ 苦（聖諦是）：五取蘊（生死海）；
❷ 集（聖諦是）：我執（流轉門）；
❸ 滅（聖諦是）：無我（還滅門）；
❹ 道（聖諦是）：八正道（誠與信）。 ～☸

—— 佛曆 *2563.4.22*（三）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

求不得苦 *Not Getting What One Wants Is Stressful*

卍 我執多麼強大 ➜

就有多麼痛苦！

「我執」代表順境；
「痛苦」則是逆境。

如果順境時多麼貪愛享樂，那麼當逆境到來的時候，就有多麼痛苦！（凡是順應我執的稱為順境；凡是違逆我執的稱為逆境！） ～㊣

—— 佛曆 *2563.4.22*（三）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

愛別離苦 *Separation From the Loved Is Stressful*

卍 【三法印：無常、苦、無我】 ⇒

因為〝無常〞，所以〝苦〞是無法避免的！

因為是苦，所以沒有什麼可以稱為是〝我〞，或可以被我掌控的！ ～☸

—— 佛曆 *2563.4.22*（三）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

五取蘊苦 *The Five Clinging-Aggregates Are Stressful*

卍 【三法印：無常、苦、無我】 ⇒

因為〝無常〞，所以〝苦〞是無法避免的！

因為是苦是無法避免的，所以沒有什麼可以稱為是〝我〞，或是可以被我掌控的！ ～☸

—— 佛曆 *2563.4.22*（三）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

正知、正念 *Alert & Mindful*

卍 正念與正知 ☞

端正前五根的作用稱為【正念】；

端正意根的作用稱為【正知】。 ～☸

—— 佛曆 *2563.4.22*（三）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

繫念入息、出息 *Always Mindful Breathe In & Breathe Out*

卍 念呼吸的口訣 ☞

「長短身安，喜樂念受；心捨定解，無離滅出。」

「身即呼吸，受即注意，心即念知，法即離貪。」 ～☸

☆ 入出息念三十四行相（ *Ānāpānassati* ） ⇒
字義叫做：憶念呼吸的止觀法門。
白話解釋：依照入息、出息、四念住、七菩提分——
明與解脫的修行次第，將禪修分為三十四種方式；
類似「六妙門」：數息、隨息、止、觀、還、淨。
又或譯為：入出息念、安那般那、安般念、安般。

☆ 身即是息 ⇒

修安般念，圓滿念身；

所謂身者，即入出息！

① 憶念入息；
② 憶念出息；
③ 念長入息；
④ 念長出息；
⑤ 念短入息；
⑥ 念短出息；
⑦ 念身入息；
⑧ 念身出息；
⑨ 身安入息；
⑩ 身安出息。

☆ 受即注意 ⇒

修安般念，圓滿念受；

所謂受者，對入出息，善加注意！

⑪ 念喜入息；
⑫ 念喜出息；
⑬ 念樂入息；
⑭ 念樂出息；
⑮ 念受入息；
⑯ 念受出息；
⑰ 捨受入息；
⑱ 捨受出息。

☆ 心即念知 ⇒

修安般念，圓滿念心；

所謂心者，即正念、正知！

⑲ 念心入息；
⑳ 念心出息；
㉑ 捨念入息；
㉒ 捨念出息；
㉓ 心定入息；
㉔ 心定出息；
㉕ 解脫入息；
㉖ 解脫出息。

☆ 法即離貪 ⇒

修安般念，圓滿念法；

所謂法者，對於貪、憂，善加觀察！

㉗ 無相入息；
㉘ 無相出息；
㉙ 離貪入息；
㉚ 離貪出息；
㉛ 滅盡入息；
㉜ 滅盡出息；
㉝ 出離入息；
㉞ 出離出息。

—— 佛曆 *2563.4.22*（三）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

滅苦之道 *The Practice Path Leading To the Cessation of Dukkha*

卍 有我就有苦 ☞

無我就無苦！

反之亦然……
有苦就有我；
無苦就無我！ ～☸

—— 佛曆 *2563.4.22*（三）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

捨樂離苦 *Abandoning of Pleasure & Pain*

卍 “我執”的樂與苦 ☞

順應我執的稱為【樂】；
違逆我執的稱為【苦】。
但是，感受單純的樂與苦，還不算〖造業〗！
由於樂受，如果我執更進一步地產生〖貪與求〗；
由於苦受，如果我執更進一步地產生〖瞋與害〗；
這就是愚痴眾生沉淪苦海、無法出離的根本！ ～☸

—— 佛曆 *2563.4.29*（三）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

執著於天眼 *Clinging to Godly Eye*

卍 所謂我執 ➲

就是指：〖執著〗於眉心的【慧眼】所在。 ～☸

—— 佛曆 *2563.4.29*（三）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

五感與六根 *5-Feelings & 6-Senses*

感官＼感受	樂	苦	喜	憂	捨
（心）眼					✓
耳					✓
鼻	✓	✓			✓
舌	✓	✓			✓
身	✓	✓			✓
意			✓	✓	✓

卍 感受五根與六種感官的作用 ➲

├── 樂根與苦根包括：鼻舌身等感官的作用；
├── 喜根與憂根只有：意根感官的作用；
└── 捨根則包含：心眼等六種感官的作用。

—— 佛曆 *2563.4.29*（三）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

八勝處 *Eight positions of mastery*

卍 【八勝處】裡面所說 ➲

【內有色想】是指意根的作用；

【外觀色光】（外觀諸色，少量……無量色光）是指心眼（也就是說心裡的眼根的作用）。

兩者的〝根門〞是不同的！ ～☸

—— 佛曆 *2563.4.29*（三）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

松果體 *Conarium (Cerebral Apophysis)*

卍 心眼 ➲

是指心裡的〝眼根〞；也就是腦內的【松果體】，也可說是「第七根」（是指：眉心中的〝慧眼〞；或者是稱為：天眼、法眼或佛眼等）。 ～☸

—— 佛曆 *2563.4.29*（三）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

法語篇 佛曆 *2563* 年 *5* 月～*6* 月

《心 法師的修行筆記》佛曆 *2563* 年 *5* 月 *2* 日

三學與十二根門 *3-Trainings & 12-Sense Doors*

卍 三學與三毒的十二根門之作用 ➲

├── 戒學離貪：是鼻、舌、身、意、樂與喜根的作用；
├── 定學離瞋：是鼻、舌、身、意、苦與憂根的作用；
└── 慧學離痴：是眼、耳、鼻、舌、身、意、心眼與捨根的作用。

—— 佛曆 *2563.5.2*（六）修行語錄 ——

十二根門＼（三學）三毒	（戒）貪	（定）瞋	（慧）痴
眼根			✔
耳根			✔
鼻根	✔	✔	✔
舌根	✔	✔	✔
身根	✔	✔	✔
意根	✔	✔	✔
心眼			✔
樂根	✔		
苦根		✔	
喜根	✔		
憂根		✔	
捨根			✔

《心 法師的修行筆記》佛曆 **2563** 年 **5** 月 **4** 日

禮佛偈 *Salutation to the Buddha*

卍 《禮佛偈》新譯 ➲

皈命於世尊，應供阿羅漢；

獨覺自現證，平等正覺者。

（***Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā Sambuddhassa.*** 合掌三頌！） ～☸

—— 佛曆 *2563.5.4*（一）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

放下貪求與惡思 *Given Up Quests & Candid In Thoughts*

❥ 斷三求與斷三思 ➲

【斷三求】是指：
去除（我執）對於〖五根〗的貪著！

【斷三思】是指：
去除（我執）對於〖意根〗的貪著！ ～☸

—— 佛曆 2563.5.7（四）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

名色與識 *Name-And-Form & Consciousness*

卍 名色與識的關係 ➲

名：是指時間；
色：是指空間；
識：是指我執。

當名色消失時，識也就跟著消失了！
當我執消失時，時空也就不存在了！ ～☸

—— 佛曆 *2563.5.7*（四）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

緣名與色，而有心識 *Consciousness Comes From Name-And-Form*

卍 〝心、意、識〞的寂滅之道 ➲

萬〝心〞唯法、萬〝意〞唯法、萬〝識〞唯法，而不是〝萬法唯心〞！ ～☸

—— 佛曆 *2563.5.7*（四）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

時空與心識 *Space-Time & Consciousness*

卍 【識緣名色、名色緣識】的解釋 ➲

【識緣名色】的意思：
因為有自我的〝六識〞；
所以有時間的〝名〞和空間的〝色〞。

【名色緣識】的意思：
因為有時空的〝名色〞；
所以有自我的〝六識〞。 ～☸

—— 佛曆 *2563.5.7*（四）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

掉與悔 *Excitement and Worry*

☁ 五蓋當中的〝掉悔〞蓋 ☛

是指：掉舉與憂悔；

也就是說：期望與失望！ ～☀☔

—— 佛曆 *2563.5.7*（四）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

身語意三行 *Bodily, Verbal and Mental Conducts*

卍 三法印當中的「三行」☞

諸行無常：是指「身行」；
諸行是苦：是指「心行」；
諸法無我：是指「語行」！ ～☸

—— 佛曆 *2563.5.7*（四）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

四念住對治四暴流 *4-Practices of Mindfulness VS. 4-Floods*

卍 四念住是四取與四暴流的對治之道 ☞

❶ 身念住：是慾取（慾暴流 ＋ 慾漏）的對治之道；

❷ 受念住：是戒禁取（有暴流 ＋ 有漏）的對治之道；

❸ 心念住：是我語取（無明暴流 ＋ 無明漏）的對治之道；

❹ 法念住：是見取（見暴流）的對治之道。

四念住	四取	四暴流
身念住	慾取	慾暴流 ＋ 慾漏
受念住	戒禁取	有暴流 ＋ 有漏
心念住	我語取	無明暴流 ＋ 無明漏
法念住	見取	見暴流

⚠ 戒禁取：邪信再生的慾求，例如：往生極樂世界！ ～✈⏏

—— 佛曆 *2563.5.7*（四）修行語錄 ——

三種渴愛 *Three Modes of Hunger & Thirst*

卍 〖三渴愛〗的解釋 ☞

❶ 慾愛：對於現世慾望（求不得慾求）的愛戀；
❷ 有愛：對於來世生命（怨憎會想要繼續擁有）的愛戀；
❸ 無有愛：對於解脫輪迴（愛別離等不滿現狀）的愛戀。

什麼是：失去以後想要再次擁有的「無有愛」呢？
例如：對於失去生命的中陰身來說……
是指：想要再次獲得生命的愛戀。 ～♲

—— 佛曆 *2563.5.7*（四）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

一夜賢者 *Single Auspicious Attachment Of Appeased Sage*

卍 《一夜賢者經偈》的口訣 ☞

【來至察動作事怠默】

《一夜賢者經偈》
「勿追於過去，勿願於未【來】；一切過去者，彼已皆捨棄，未來者未【至】！
而彼現在法，處處善觀【察】；現觀五蘊法——不搖又不【動】，了知彼修習！
唯應今日作——必須熱心【作】，誰知明日死？實謂無其【事】？不遇死大軍！
熱心如是住，晝夜不懈【怠】；此一夜賢者，謂靜寂【默】者。」 ～☸

—— 佛曆 *2563.5.7*（四）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

苦海 *The Ocean Of Limitless Misery*

◴ 〖三渴愛〗將會得到三種苦海 ⥲

❶ 慾愛：當得不到時，想要得到，於是就有〖求不得〗之苦；
❷ 有愛：當得到時，又害怕失去，於是就有〖怨憎會〗之苦；
❸ 無有愛：當失去時又到處尋求，於是就有〖愛別離〗之苦。 ～❥

—— 佛曆 *2563.5.7*（四）修行語錄 ——

♡ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

憶念呼吸 *Mindful Breathe In and Out*

卍 活在當下 ➲ 照見當下！

回到〝呼吸〞，就是回到當下；

智慧就在【當下】！ ～☸

—— 佛曆 *2563.5.7*（四）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

我語取 *Clinging to Doctrines of the Self*

☯ 什麼叫做〖我語取〗呢 ¿？

把〝我執〞變成一種理論的主張。 ～✐

—— 佛曆 *2563.5.14*（四）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

活在當下的捨念樂住 *Living Pleasantly in the Here and Now*

卍 【現法樂住】的解說 ➲

是（行住坐臥）在第三禪（的境界）。 ～☸

—— 佛曆 *2563.5.14*（四）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

南無佛！ *Namo Buddha!*

卍 不多也不少…… ➲

【倫理道德】的圓滿，就是：「南無佛！」 ～☸

—— 佛曆 *2563.5.14*（四）修行語錄 ——

https://t.me/mmmq2564/225
https://t.me/mmmq2564/243

♡～～～～～～～～～～～～～～

除去貪憂 ***Putting Aside Greed & Distress***

卍 彼岸道品《提捨彌勒問經》說 ➲

要掃除兩個極端是：

❶ 掃除〖愛〗（唯心論——貪愛的因緣）；

❷ 與〖恨〗（唯物論——六觸處的因緣）。

這兩個極端！ ～☸

—— 佛曆 *2563.5.14*（四）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

禮義廉恥 ***Propriety, Justice, Honesty and Shame***

卍 四不壞信之一 ☞

❶ 佛（是）：「禮」（端嚴覺念）的意思；

❷ 法（是）：「義」（因果正道）的意思；

❸ 僧（是）：「廉」（清淨六根）的意思；

❹ 戒（是）：「恥」（慚愧實踐）的意思。 ～☸

—— 佛曆 *2563.5.24*（日）修行語錄 ——

卍　　　卍　　　卍

倫理道德 *Justice and Morality*

卍 四不壞信之二 ☞

❶ 佛（是）：「倫」（端嚴佛倫）的意思；

❷ 法（是）：「理」（因果法理）的意思；

❸ 僧（是）：「道」（清淨僧道）的意思；

❹ 戒（是）：「德」（慚愧戒德）的意思。 ～☸

—— 佛曆 *2563.5.24*（日）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

卍 因果既不是「無相」也不是「相」有問題；

卍 因果是「倫理道德」更是人「心」的問題！

卍 「我執」的特徵：

我執表現在五欲繩上是「貪、瞋、痴」；
表現在錯誤的觀念上是「常、樂、我」。

卍 所謂「我執」是習慣並合理化自己的「貪、瞋、痴」的錯誤行為；然後以「戒、定、慧」的嚴格標準去衡量他人的過犯。

卍 所謂「無明」是執著並認同自己的「常、樂、我」的錯誤觀念；然後又以「無常、苦、無我」的客觀事實去認識他人的經驗。

南無佛！南無法！南無僧！南無戒！

心法師的修行語錄
佛曆2563
5/29

卍 四不壞信之一：

1. 佛（是）：「禮」（端嚴覺念）的意思；
2. 法（是）：「義」（因果正道）的意思；
3. 僧（是）：「廉」（清淨六根）的意思；
4. 戒（是）：「恥」（慚愧實踐）的意思。

卍 四不壞信之二：

1. 佛（是）：「倫」（端嚴佛倫）的意思；
2. 法（是）：「理」（因果法理）的意思；
3. 僧（是）：「道」（清淨僧道）的意思；
4. 戒（是）：「德」（慚愧戒德）的意思。

自以為是 *Self-Conceited*

卍 〖我執〗的特徵 ☛ ～❥

我執表現在「五慾繩」上是：貪、瞋、痴；
表現在「錯誤的觀念」上是：常、樂、我。

三學 ***VS.*** 三毒	三法印 ***VS.*** 三邪見
背景：戒、定、慧	背景：無常、苦、無我
前景：貪、瞋、痴	前景：常、樂、我

—— 佛曆 *2563.5.27*（三）修行語錄 ——

伐煩惱樹，之利斧也

Sharp Axe For Cutting Down the Afflictions-Tree

卍 無明 ***VS.*** 有明 ☞

執著心中的「無明」煩惱帶來輪迴；
「明白」當下的因果緣起帶來解脫！

【因果】是倫理道德，也就是指：四聖諦；
【緣起】是每個因果之間，不同的關係，也就是說：十二緣起。 ～☸

—— 佛曆 *2563.5.31*（日）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

四種法鏡 *Four Mirror of Dhamma*

卍 四不壞信與四諦智 ☞

【四諦智 ⇛ 苦智、集智、滅智、道智。】

❶ 佛（是）：「苦」（端嚴苦智）的意思；

❷ 法（是）：「集」（因果集智）的意思；

❸ 僧（是）：「滅」（清淨滅智）的意思；

❹ 戒（是）：「道」（慚愧道智）的意思。 ～☸

—— 佛曆 *2563.5.31*（日）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

卍四不壞信與四諦智：

1. 佛(是)：「苦諦」（端嚴苦智）的意思；
2. 法(是)：「集諦」（因果集智）的意思；
3. 僧(是)：「滅諦」（清淨滅智）的意思；
4. 戒(是)：「道諦」（慚愧道智）的意思。

卍「因果」是倫理道德，也稱「四聖諦」；

「緣起」是因果關係，也稱「十二緣起」！

卍「無明」是不知恥，有「明」則是知恥；

「佛子」所以知恥，並不是「**不知**」恥。

☸總結：執著心的「無明煩惱」而輪迴；明白當下「因果緣起」故解脫！

南無佛！南無法！南無僧！南無戒！

卍因果既不是「無相」也不是「相」有問題；因果是「倫理道德」更是人「心」的問題！

卍「我執」的特徵：

卍我執表現在五欲纏上是「貪、瞋、痴」；表現錯誤的觀念上是「常、樂、我」。

卍所謂「我執」是錯誤習慣並合理化自己的「貪、瞋、痴」的錯誤行為；然後以「戒、定、慧」的嚴格標準去衡量他人的過犯。

卍所謂「無明」是執著並認同自己的「常、樂、我」的錯誤觀念；然後又以「無常、苦、無我」的客觀事實去認識他人的經驗。

南無佛！南無法！南無僧！南無戒！

心 法師的修行語錄 佛曆2563 5.29

雙重標準 *Double Standard*

❤ 所謂〝我執〞？ ～➢

是以雙重標準來衡量自己和他人！

看自己認為〖貪、瞋、痴〗很合理；
看他人認為【戒、定、慧】才合理！

看自己認為〖常、樂、我〗很合理；
看他人認為【無常、苦、無我】才合理。 ～☃♨

三學 VS. 三毒

背景：
戒、定、慧

前景：
貪、瞋、痴

三法印 VS. 三邪見

背景：
無常、苦、無我

前景：
常、樂、我

—— 佛曆 *2563.5.31*（日）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

道德與人心

Moral Judgement and Conscience

卍 因果不是〝相〞 ～➢

也不是〝相〞有問題；
因果是倫理道德，而且是違背倫理道德的〝心〞有問題！

（因果既不是〝無相〞也不是〝相〞有問題；
因果是【倫理道德】更是人〝心〞的問題！） ～☸

—— 佛曆 *2563.6.1*（一）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

無明與我執 *Ignorance & Self-Conceited*

➳❤ 所謂〝我執〞？ ～➢

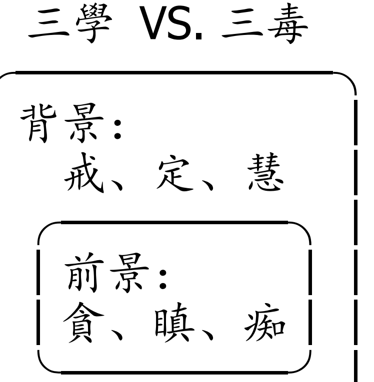
習慣並合理化自己的貪、瞋、痴的錯誤行為；
然後又以戒、定、慧的嚴格標準，去衡量他人的過犯或要求他人的行為。

⌁☁ 所謂〝無明〞？ ～➢

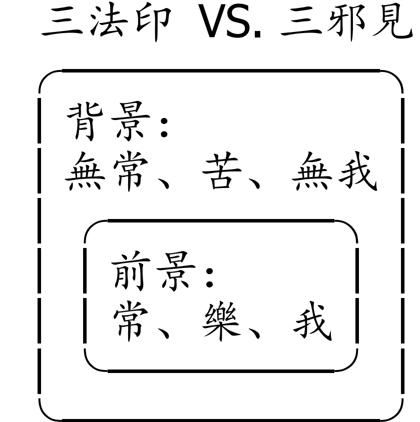
是執著並認同自己的常、樂、我的錯誤觀念；
然後又以無常、苦、無我的客觀事實，去認識並合理化他人的痛苦經驗。

—— 佛曆 *2563.6.1*（一）修行語錄 ——

三學 VS. 三毒



三法印 VS. 三邪見



♡～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～

觀察身心的緣起

Introspect Dependent Co-arising of Body and Mind

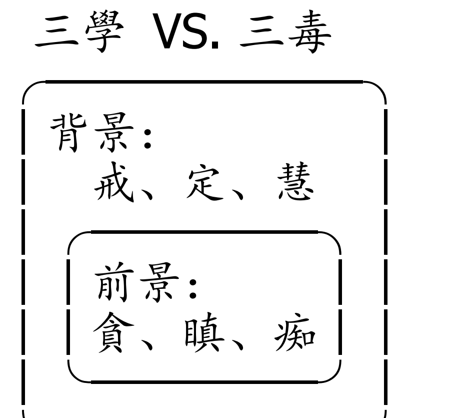
❤☙ 「果由緣生」的解釋 ➲

❶ 識緣名色：
由心觀身——是有為，觀察動機；

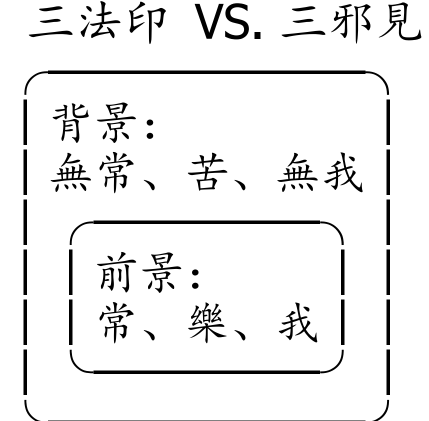
❷ 名色緣識：
由身觀心——是無為，觀察感受。

※ 緣：
可以是名、色；
意識心、潛意識；
前景或背景。

三學 VS. 三毒



三法印 VS. 三邪見



—— 佛曆 2563.6.5（五）修行語錄 ——

https://t.me/mmmq2564/255

觀察執愛 *Introspect Clinging Craving*

♥☁ 渴愛 & 我執 ➲

渴愛：是有為，所以應該觀察「動機」；
我執：是無為，所以應該觀察「感受」。

※ 口訣：愛身執心。 ～卍

—— 佛曆 *2563.6.5*（五）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

〝成佛〞非佛說 *'To Become Buddha' is not Buddha's Teachings*

♚♛ 成佛是〝我執〞的代名詞 ➲

當你越想要〝成佛〞，我執的傲慢心理就會越陷越深……終於難以自拔！～➳❥

—— 佛曆 *2563.6.5*（五）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

因圓果滿 *The Cause Perfect and the Effect Complete*

卍 〝緣〞不是固定的東西 ➲

所有的〝因〞加起來，稱為〝緣〞！ ～☸

—— 佛曆 *2563.6.8*（一）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

本末倒置 *The Tail Wags the Dog*

✐☻☁　〖我執〗的特徵 ➲

一方面大言不慚地說：
「貪瞋痴和戒定慧要〝圓融〞！」

另一方面又毫無羞恥地說：
「要把〝實相界〞和〝現象界〞對立起來！」

不對治道德人心，卻處處〝著相〞——
本末倒置又極端邊見！ ～☀☃♨

—— 佛曆 *2563.6.8*（一）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

蓮花地獄 ***Lotus Hell***

✐☃⚠ 偽經所說的西方〝極樂世界〞 ➲

有〝九品蓮花〞其實是──提婆達多的去處──黃睡蓮、香蓮、青蓮、白蓮、紅蓮等九品蓮花地獄！ ～☠❁☭♨

── 佛曆 *2563.6.8*（一）修行語錄 ──

♡～～～～～～～～～～～～～～

換湯不換藥 *Ring the Changes On*

✐☻☁ 不論強調自己是多麼〝實相界〞？ ➲

還又鄙視別人是多麼〝現象界〞？

〝大乘〞婆羅門教的愚頑教徒，仍然換湯不換藥，在〝相〞的上面，大做表面文章；

而不肯真心誠意，在【道德人心】的根本問題上，下功夫去實踐！ ～☼❤⚡

—— 佛曆 *2563.6.9*（二）修行語錄 ——

♡ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

果由緣生 *Retribution Be Dependent On Conditions*

卍 十二緣起 ➲

都是「由果推因」，而且也都不能「由因推果」！ ～☸

—— 佛曆 *2563.6.11*（四）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

心的異熟 *Mind Reaps What He Planted in his Previous Life*

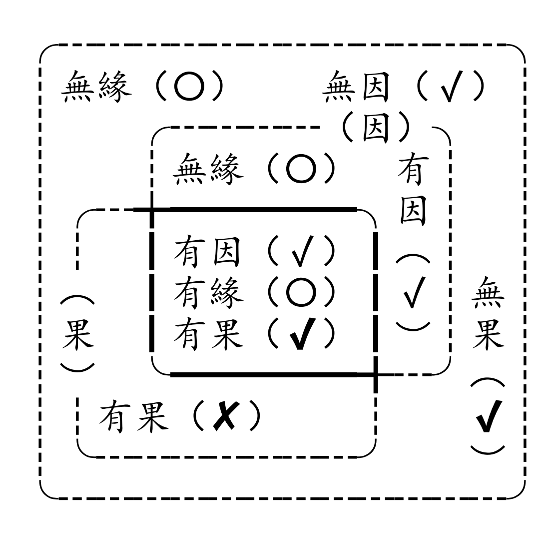
卍 不但果不唯獨由〝心〞所生 ➲

心更是〝由其他的因緣〞所生！ ～☸

—— 佛曆 *2563.6.11*（四）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

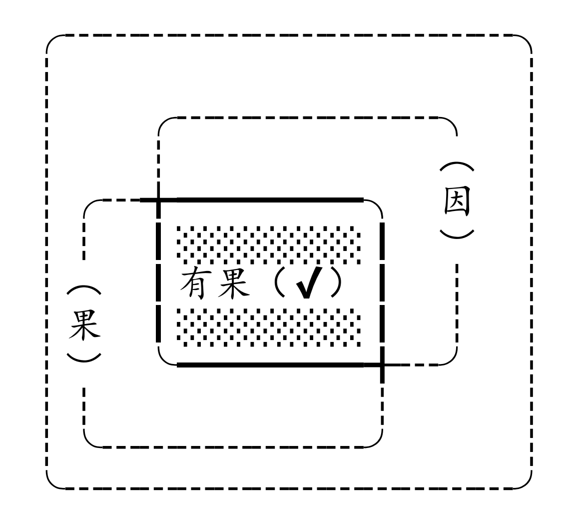
充份條件 *Sufficient Condition*



卍 當下條件的滿足 ➲

稱為「果」；
果由緣生，不由「因」生；
所有原因的聚合，稱為「緣」。～

—— 佛曆 *2563.6.11*（四）修行語錄 ——



♡～～～～～～～～～～～～～～

認賊作父的〝開悟〞 *Treating a Thief as his Father*

卍 開誤？開悟？ ➲

開始錯誤，叫〝開悟〞！越開越霧（誤）！ ～☁☔☄

—— 佛曆 *2563.6.11*（四）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

見法者 *The Individual Attained To View*

卍 見到緣起（ ＝ 四聖諦的五蘊流轉） ➲

就是見到（緣覺 ＝ 佛）〝法〞；
見到法，就是見到（身識）〝生魂〞。

見到生魂，就是見到每一個細胞都有一個（識蘊）〝我〞；
每一個我，都有一個自我意識，都是獨特的（五蘊）〝個體〞！

而且每一個獨特的個體；
就好像是另外一個獨立的眾生……。

（以上）不但都不屬於〝我〞！
也都不是〝我〞所能掌控的（ ＝ 四聖諦的五蘊還滅）！ ～☸

—— 佛曆 *2563.6.11*（四）修行語錄 ——

智慧！四諦無我、證入涅槃

Nibbana Witnessed By Selfless Equal Wisdom

卍 自我（*VS.* 非我） *VS.* 無我 ➲

所謂自我，是內五蘊相對於外五蘊（非我）而說的；
所謂無我，是相對於一切內、外五蘊的執著而說的！ ～☸

—— 佛曆 *2563.6.11*（四）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

充要條件 *Sufficient & Necessary Condition*

卍 果由「緣」生 ➲

由果推因，因不推果！

除非當「因」是充份必要條件的時候：
不但可以由果推因，也可以由因推果。

當因是充份必要條件的時候，稱為「緣」；
緣，是所有「因」的集合。

所以，原始佛法講的是：果由「緣」生；
而不是說：果由「因」生。 ～☸

—— 佛曆 2563.6.14（日）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

四聖諦的真實本質 *The 4-Noble Truths' True Essence*

卍 【佛法】不是〖宗教〗 ～➢

佛法是【真理】！

〖宗教〗是以教條、權威為基礎；

【真理】是以事實、根據為基礎。 ～☸

—— 佛曆 *2563.6.14*（日）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

修習了八正道以後…… *Practice The Noble Eightfold Path After...*

卍 正智與正解脫的差別 ～➢

【正智】是由〖無明〗當中獲得解脫；
【正解脫】是由〖渴愛〗當中獲得解脫。 ～☸

—— 佛曆 *2563.6.14*（日）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

十二緣起沒有第一因 *12-Dependent Co-arising Without First Factor*

卍 果由〝緣〞生 ～➢

佛法只關心「由果推因」——如果是充要條件的時候，是否只有單獨的原因？就能有結果！

並不關心「先有蛋？還是先有雞？」——是否為〝第一因〞？ ～❀

—— 佛曆 2563.6.22（一）修行語錄 ——

https://t.me/happy640213/83

♡～～～～～～～～～～～～～～

八正道沒有他力 *The Noble 8-fold Path Without Another's Strength*

卍 三十七道品 ～➢

都在講倫理道德，除了自力（修戒定慧）以外，並沒有任何〝他力〞（怪力亂神）可以幫助你完成倫理道德的實踐。 ～☸

—— 佛曆 *2563.6.22*（一）修行語錄 ——

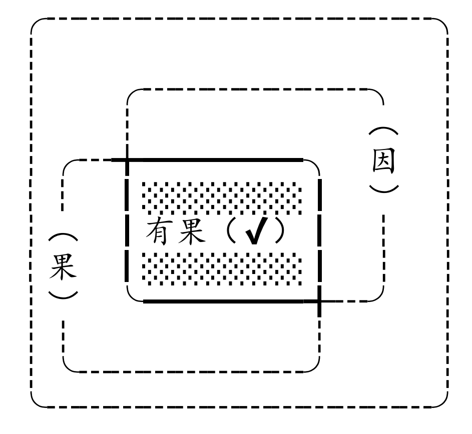
https://t.me/happy640213/83

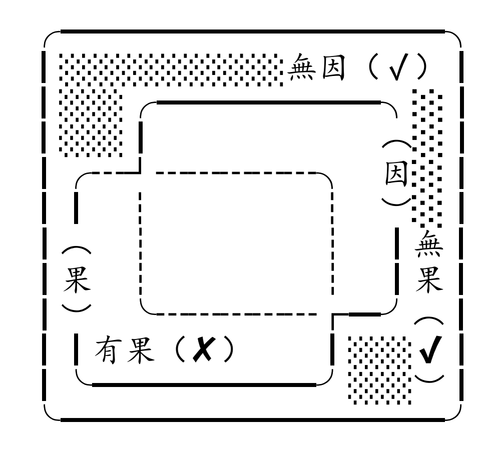
♡～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～

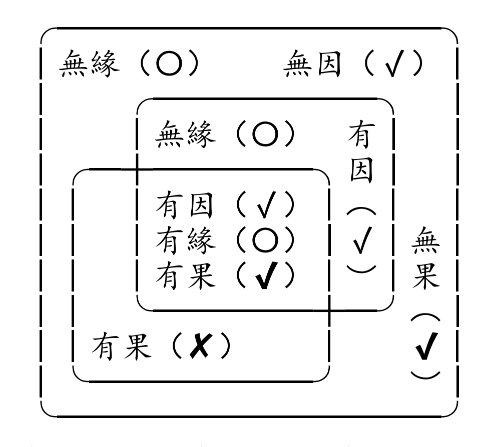
因果圖表示法 *Cause-Effect Graphing*

卍 「文氏圖」的《因果圖說》（*Venn Diagram*） ☞

果 → 因（由果推因） ＝ ~果 ∨ 因（或無果或有因）







　如果有果，則必然會有原因；
　要嘛沒有果，否則必然有原因；

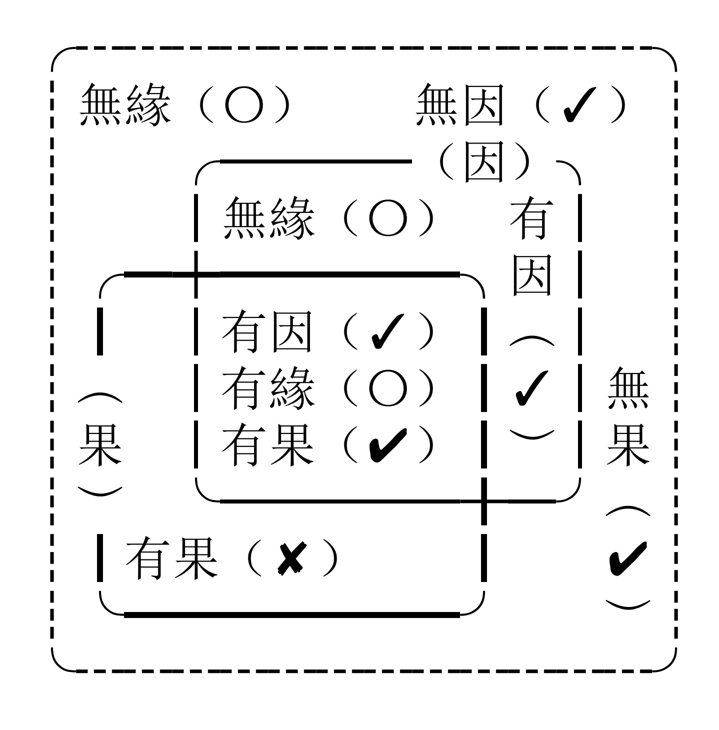
　並不是「無因無果」（撥無因果——沒有因果法則）！

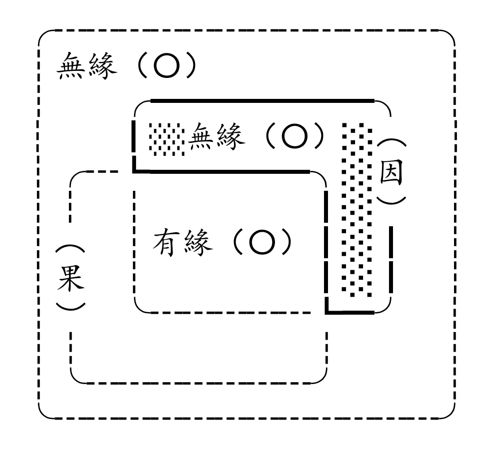
　（例如：）有蘋果樹不一定會結蘋果；
　但是沒有蘋果樹一定沒有蘋果！

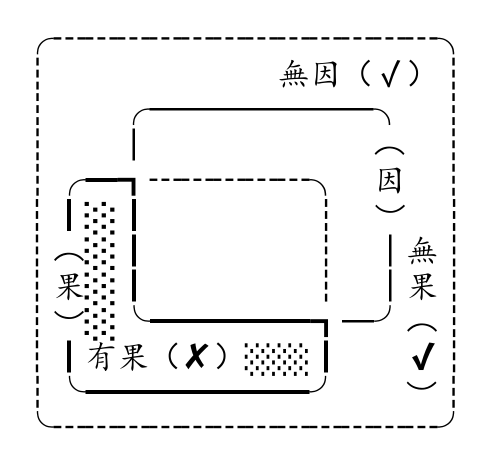
—— 佛曆 2563.6.22（一）修行語錄 ——

因果關係 *Cause and Effect Relationship*

卍 【因果的法則】有四 ☞







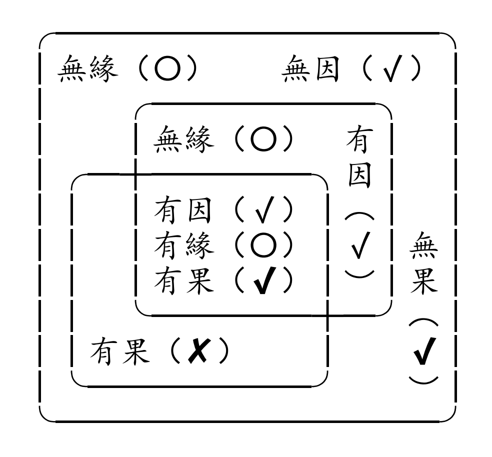
❶ 有因不必然有果；
❷ 無因一定沒有果；
❸ 有果一定是有因；
❹ 無果不必然無因。

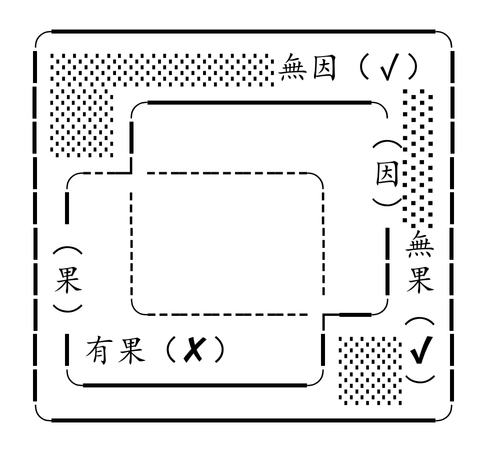
—— 佛曆 *2563.6.22*（一）修行語錄 ——

涅槃不是否定因果 *Nibbana is not Deny the Law of Karma*

卍 沒有因就沒有果 ☞

並不等於〝沒有因果〞！





—— 佛曆 *2563.6.22*（一）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

寂滅心中的苦 *Cessation of Suffering in Mind*

卍 佛法智慧 ☞

滅的是〝煩惱〞也就是說「心苦」；
不能滅〝因果〞也就是說「身苦」。 ～☸

—— 佛曆 *2563.6.23*（二）修行語錄 ——

♡～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～

對症下藥 *Suit the Remedy to the Case*

卍 不思善惡 ☞

也就是不能 ⇄ 對症下藥！

—— 佛曆 *2563.6.23*（二）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

呼和吸 *Exhale and Inhale*

卍 呼吸是生理的基礎 ☞

生理是心理的基礎；
心理是呼吸的基礎！ ～❤

—— 佛曆 *2563.6.23*（二）修行語錄 ——

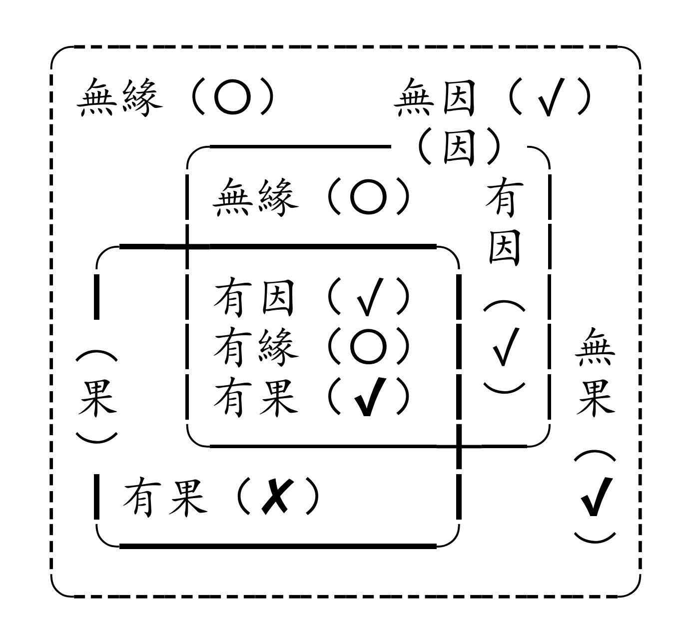
♡～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～

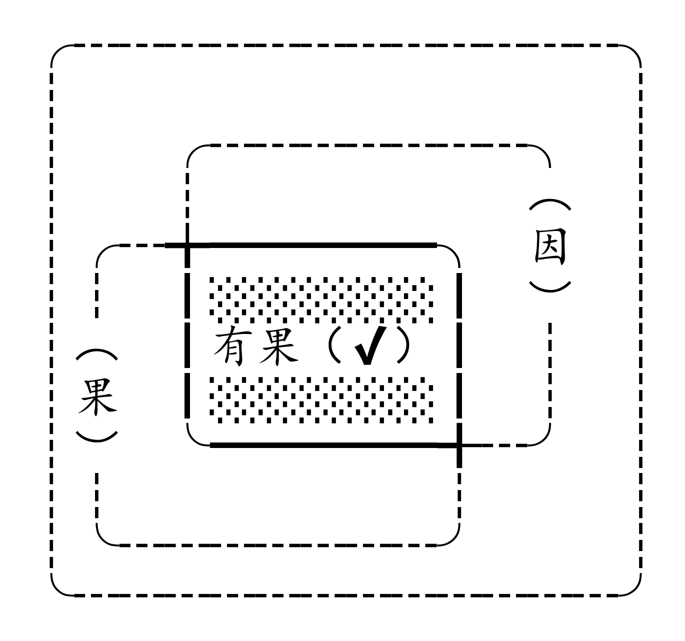
因緣和合 *The Union of Causes & Conditions*

卍 「因、緣、果」的關係 ☞

緣是果的「充要條件」；

當因滿足「果」的所有條件時，這些「因」就稱為「緣」！ ～❤





—— 佛曆 *2563.6.23*（二）修行語錄 ——

本體理論（我語取） *The Soul-Theory*

☼☺☁ 所謂〝覺性〞是邪見 ～➢

屬於〖我見〗的一種！

沒有根門，哪來的〝覺性〞呢？ ～✂❥

—— 佛曆 *2563.6.23*（二）修行語錄 ——

https://t.me/happy640213/83

♡～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～

傲慢與謙卑 *Pride & Modesty*

☁☼ 無明 ***VS.*** 有明 ～➢

〖傲慢〗是因為無明我執；

【謙卑】是因為照見緣起。 ～✂❥

—— 佛曆 *2563.6.23*（二）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

因滅故果滅 *If the Cause is Destroyed the Result must also be Destroyed*

卍 佛遺教經說：「因滅故果滅」這是對的！ ～➢

但不可說:「因生故果生」。 ～☸

—— 佛曆 *2563.6.23*（二）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

《佛遺教經》原始佛法課誦集【巴利戒本】.pdf
https://archive.org/details/palishengdian03/page/n56

《佛遺教經》*The Buddhist Daily Chantings*

原始佛法課誦集【巴利戒本】

姚秦 三藏法師 鳩摩羅什 恭譯，佛曆 2563. 11. 8 心 法師 整理

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā Sambuddhassa.

皈命——於世尊、應供阿羅漢、獨覺自現證、平等正覺者

To Make Offerings to Supreme Buddha, Dhamma, Holy Scriptures.

供養——無上世尊、無上法身、無上舍利

《佛遺教經》原始佛法課誦集【巴利戒本】



巴利聖典 palitxt@gmail.com https://sites.google.com/site/palishengdian

《佛遺教經》*The Buddha's Last Request*

偉大佛陀的一生

佛曆 2563. 11. 8 菩提僧團 Ven. Devacitta 整理

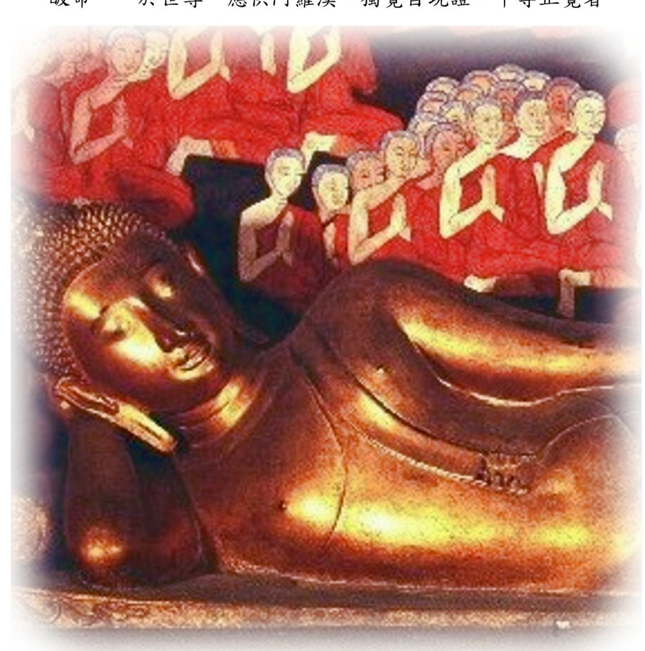
Translated from the Chinese Tipitaka by Bhikkhu Khantipalo

供養——無上世尊、無上法身、無上舍利

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā Sambuddhassa.

皈命——於世尊、應供阿羅漢、獨覺自現證、平等正覺者

《佛遺教經》大字課誦本【偉大佛陀的一生】



巴利聖典 palitxt@gmail.com https://sites.google.com/site/palishengdian

《佛遺教經》大字課誦本【偉大佛陀的一生】.pdf
https://archive.org/details/palishengdian03_02/page/n57

三法印與四聖諦 *The 3-Aspects & 4-Noble Truths of Buddhist Teaching*

卍 三法印 ☞

⑴ 因為「（諸行）無常」可以滅苦（蘊）；
⑵ 因為「（諸行是）苦」可以滅我（執）；
⑶ 因為「（諸法）無我」可以滅常（見）！

四聖諦 ☞

❶ 苦（是指：四諦） ➜
❷ 集（是指：我執） ➜
❸ 滅（是指：無我） ➜
❹ 道（是指：無常）。 ～☸

—— 佛曆 *2563.6.23*（二）修行語錄 ——

♡～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～

中道的智慧 *The Enlightenment of Golden Mean*

卍 身心靈 ☞

哪個是智慧呢？
「身」是有相；
「心」是無相；
「靈性」才是智慧！ ～☸

—— 佛曆 *2563.6.23*（二）修行語錄 ——

https://t.me/happy640213/83

♡～～～～～～～～～～～～～～

傲慢與偏見 *Pride & Prejudiced View*

卍 佛並沒有要你「發願成佛」 ☞

而是叫你要「滅苦」——解脫〝我執〞

（～放下你自己的傲慢與偏見）。 ～☸

—— 佛曆 *2563.6.23*（二）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

智慧之照 *Vipassana*

卍 三法印之觀無常 ➟

是見到五取蘊的無常，看見呼吸就是看見無常！ ～☸

—— 佛曆 2563.6.27（六）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

八正道 *The Noble Eightfold Path*

☯⚡◯ 畜生之道 *VS.* 涅槃之道 ➟

「弱肉強食」其實不是天道；

而是畜生道！ ～⚠✖☭☹

實踐「倫理道德」才是天道與人道；

甚至是涅槃（聖道）所不可或缺的！ ～❀✔☸☺

—— 佛曆 *2563.6.27*（六）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

內觀智見 *Insight Knowledge*

☁☻ 見「無常」要怎麼見 ➠

是用「心」見呢？
是用「眼」見呢？
用「心眼」見呢？ ～❥

☼☺ 應該 ➠

是用「佛眼」見！
是用「法眼」見！
是用「慧眼」見！ ～○☸⚡

—— 佛曆 *2563.6.28*（日）修行語錄 ——

♡～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～

世皆無常 *The World Nothing There Is Eternal*

♨ 在哪裡見「無常」呢？➟

應該在「呼吸」間見無常！ ～卍⚡

—— 佛曆 *2563.6.28*（日）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

苦若滅者，即是因滅

Destroyed Dukkha Because Has Destroyed Cause

卍 沒有因，就沒有果 ➠

其實，這也是一種因果！ ～❤◯

—— 佛曆 *2563.6.28*（日）修行語錄 ——

♡～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～

活在當下 *Living In The Moment*

卍 五蘊的因果 ➠

「活在當下」的四種因果？

❶ 「先有果，後有因」是：先知先覺的智者；

❷ 「先有因，後有果」是：後知後覺的愚者；

❸ 「沒有因，沒有果」是：不知不覺的盲者；

❹ 「現見因，現見果」是：正知正覺的聖者！ ～❤

—— 佛曆 *2563.6.28*（日）修行語錄 ——

♡～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～

回到當下 *Back To Here & Now In The Moment*

卍 見無常 ➟

是見到呼吸的無常——非常！ ～❤⚡✈♨

—— 佛曆 *2563.6.28*（日）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

入出息念 *Mindful of Breathing*

☰ 易經・繫辭 ➟

「天行健，君子以自強〝不息〞！」

（自強）是說——
禪定的狀態（猶如：純陽之體）；

（〝不息〞是說——）
進入止息，也就是胎息的意思。 ～⁂❀❁❤♨

—— 佛曆 *2563.6.28*（日）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

呼吸 *Exhale and Inhale*

☀ 天地的呼吸 ➠

天是時間；
地是空間；
人在呼吸間；
呼吸在心間！ ～♨❤

—— 佛曆 *2563.6.28*（日）修行語錄 ——

♡～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～

法語篇 佛曆 *2563* 年 *7* 月～*8* 月

《心 法師的修行筆記》 佛曆 *2563* 年 *7* 月 *3～4* 日

捨諸放逸，如離怨賊

Rid Laxity As Flee From A Hateful Robber

只有執著貪欲的問題 ➳

沒有執著道德的問題！

貪求五慾，叫做〝不道德〞；

擇善固執，才是〝真道德〞！ ～❤◯

—— 佛曆 *2563.7.3*（五）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

因果法則不滅 *Causality Immortalization*

❤☼⚡ 戒、定、慧只能息滅貪、瞋、痴 ➟
並不能滅掉因果（律）！

符合因果（律）的，才叫：戒、定、慧；
不符合因果（律）的，就叫：貪、瞋、痴了！ ～➳♨☃

—— 佛曆 *2563.7.3*（五）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

因果律 *Causal Laws*

卍 【四聖諦】的因果法則 ➟

❶ 苦聖諦 ☞ 有果一定是有因（例如：五蘊流轉，生死惡緣已成熟）；

❷ 集聖諦 ☞ 有因不一定有果（例如：六根不淨，惡緣還沒有成熟）；

❸ 滅聖諦 ☞ 沒有因一定沒有果（例如：涅槃界，滅貪瞋痴的苦因）；

❹ 道聖諦 ☞ 沒有果不一定沒有因（例如：學八正道，修逆增上緣）。

【滅聖諦】沒有因一定沒有果（〇）
例如：涅槃界滅苦因無入母胎生死流轉之果。

【集聖諦】有因不一定有果（√）
例如：為善不昌，殃盡必昌；
為惡不滅，德盡必滅。
【道聖諦】無果不一定無因（〇）
例如：依戒定慧修八正道！
積德雖無人見，行善自有天知。

（因的法則）

【苦聖諦】有果一定是有因（✔）
例如：生死流轉！緣已成熟！
欲知前世因，今生受者是；
欲知未來果，今生做者是。

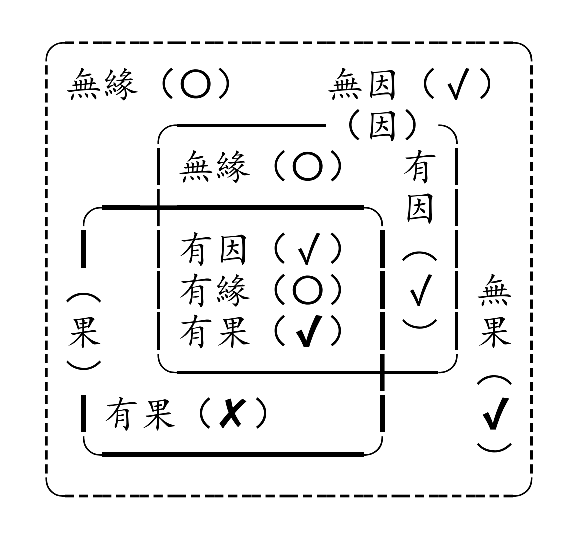
〝無因生果〞（✗）是無明掉慢！
例如：外道、凡夫主張空能生有、
梵天所生或無生老母所生之邪見。

（果的法則）

（四聖諦的因果法則）

卍 滅聖諦與道聖諦 ➠

沒有因一定沒有果 ☞
並不等於（ ≠ ）
〝沒有因果〞（撥無因果：沒有因果法則）！



卍 總結 ➠

沒有因，就沒有果；
其實，這也是一種因果（法則）！ ～❤〇

♨ 問題與答釋 ～➲

問題一：身似菩提樹，心如明鏡台？ ☞
答釋：這是愚痴〝不知由果推因〞的善巧！
（說明提問的人〝執取五蘊〞不明白～苦聖諦！）

問題二：時時勤拂拭，勿使惹塵埃？ ☞
答釋：這是貪著〝有因必定有果〞的常見！
（說明提問的人〝六根不淨〞不明白～集聖諦！）

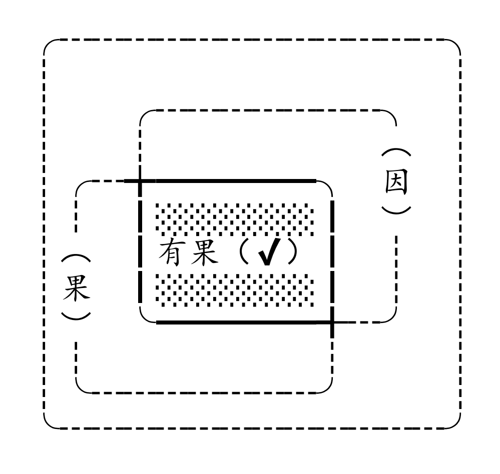
問題三：本來無一物，何處惹塵埃？ ☞
答釋：這是掉慢〝無因突然生果〞的邪見！
（說明提問的人〝撥無因果〞不明白～滅聖諦與道聖諦！）

—— 佛曆 2563.7.3（五）修行語錄 ——

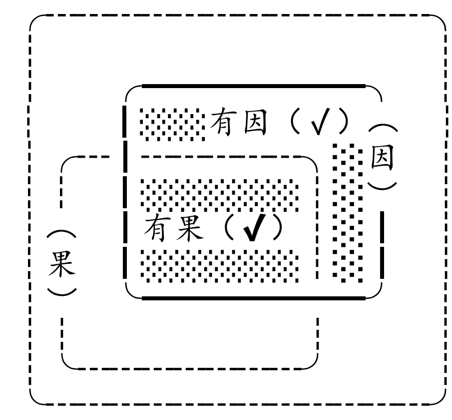
♨ 【四聖諦的因果法則】之補充說明 ➟

【四聖諦】的因果法則，在文氏圖（*Venn Diagram*）中分佈的區域：

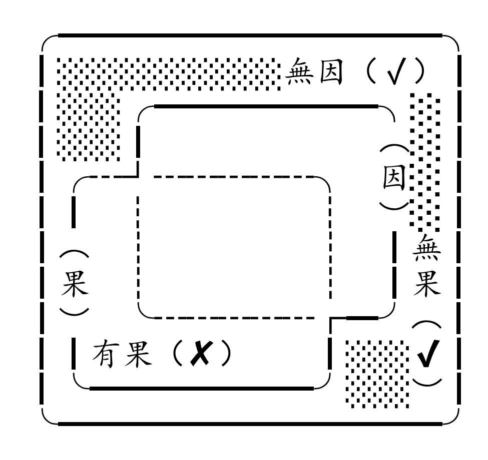
【苦聖諦】有果一定是有因（例如：五蘊流轉，生死惡緣已成熟）☞



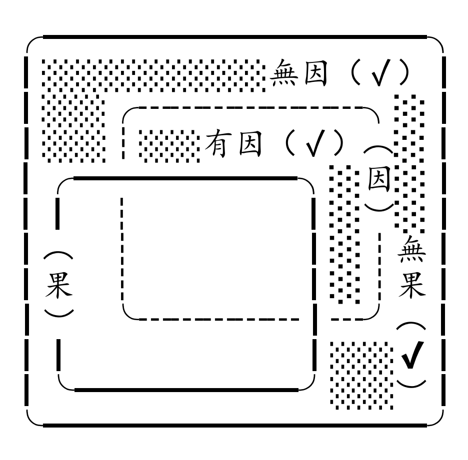
【集聖諦】有因不一定有果（例如：六根不淨，惡緣還沒有成熟）☞



【滅聖諦】沒有因一定沒有果（例如：涅槃界，滅貪瞋痴的苦因）☞



【道聖諦】未證果不一定未修因（例如：學八正道，修逆增上緣）☞



※ 「沒有果不一定沒有因」亦可解釋為：
初果以上的有學聖者，雖然不墮惡道，但是仍有部份的結縛，尚未斷盡！

—— 佛曆 *2563.7.3*（五）修行語錄 ——

♨ 【四聖諦的因果法則】問題與答釋之評析 ➟

問題一：身似菩提樹，心如明鏡台？ ☞

答釋：這是愚痴〝不知由果推因〞的善巧！
（說明提問的人〝執取五蘊〞不明白～苦聖諦！）

評析：
無聞（原始佛法的）凡夫——貪著〝身心〞的〝有（我）〞！

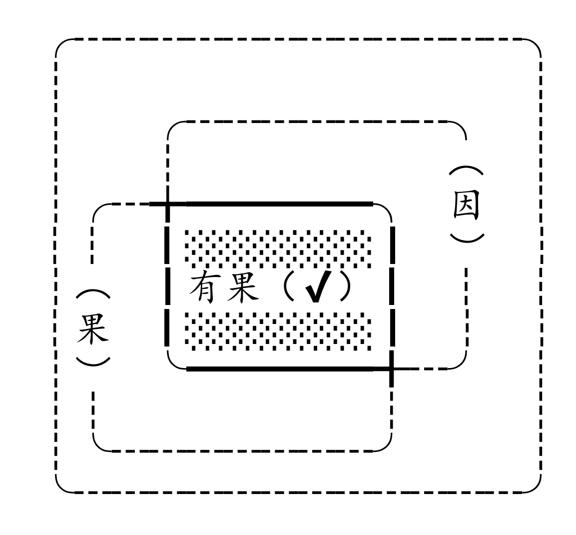
原始佛法認為〝身心〞都是由「五蘊」（色受想行識）所假合，所以佛弟子都應當修習「四念住」（內觀：身受心法）的法門，深刻觀察【苦聖諦】（有〝苦〞果一定是有〝苦〞因），才能獲得「五取蘊」（色受想行識）都是〝苦〞果的正知正見。

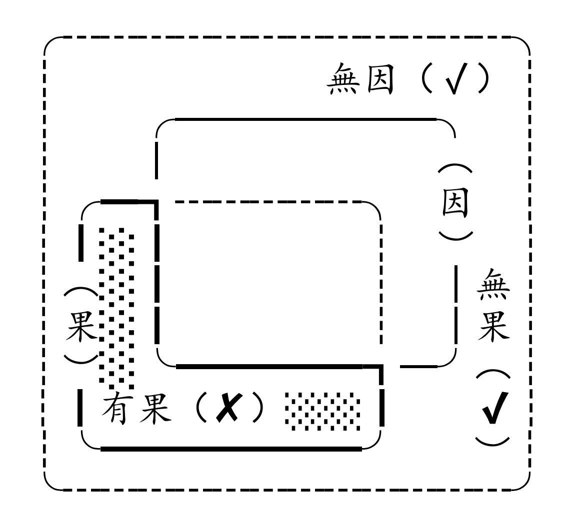
由果推因，〝苦〞因當然是對於六個根門（眼耳鼻舌身意）的貪著，所造成的（並不是像一般外道、凡夫所主張的：空能生有、梵天所生或無生老母所生之邪見）！

如此觀照的當下——怎麼會貪著〝有〞真實存在的〝身心〞（之人我或假我）可得呢？甚至是貪著〝有〞真如存在的〝菩提樹〞或〝明鏡台〞（之法我或真我）可得呢？

簡單地來說：貪著有（我之）〝身心〞和〝菩提樹〞或〝明鏡台〞等惡知識之邪說，都是犯了（常樂我淨四邪想當中的）「樂想」、「常想」與「我想」等的毛病！

【苦聖諦】有果一定是有因（例如：五蘊流轉，生死惡緣已成熟） ☞ 欲知前世因，今生受者是；欲知未來果，今生做者是。





問題二：時時勤拂拭，勿使惹塵埃？ ☞

答釋：這是貪著〝有因必定有果〞的常見！
（說明提問的人〝六根不淨〞不明白～集聖諦！）

評析：
無聞（原始佛法的）凡夫──貪著〝六根〞的〝有（我）〞！

並且錯誤地認為〝有因必定有果〞，所以只要粉飾太平：視而不見、裝聾作啞……（用逃避的方式）時時刻刻把任何落在六根門頭裡的〝塵埃〞拂拭得一乾二淨，那麼人生解脫的大事，也不就一了百了嗎？

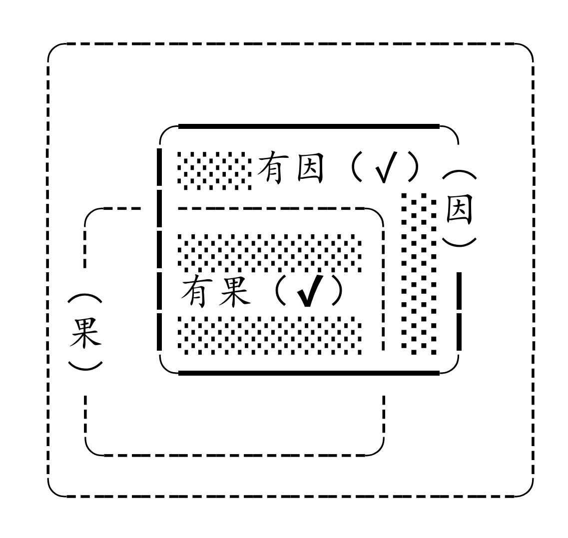
原始佛法認為〝塵埃〞即是：因果真理（也就是指：四聖諦），怎麼可能隨便讓一個外道、凡夫或是你給抹除得一乾二淨呢？如果是這樣也就沒有「因果真理」可言了，不是嗎？

包括過去所造的任何〝苦〞因（主要是指：貪瞋痴的思業）你當下是抹除不掉的！（但是也不必自暴自棄，錯誤地認為：命中註定，所有一切的努力都是白費的了？）

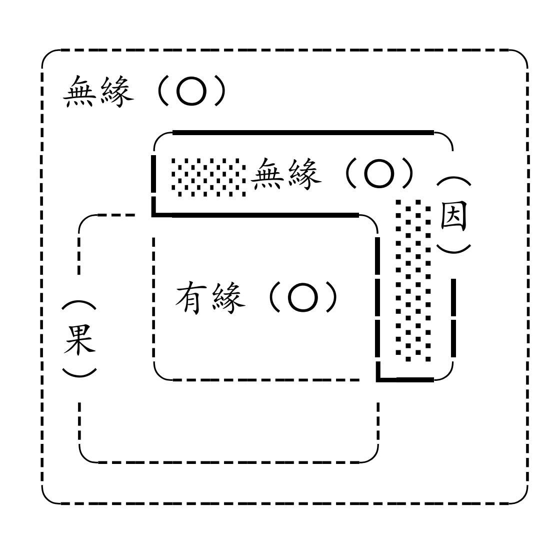
因為原始佛法認為，外道所謂（六根門頭裡）的〝塵埃〞其實是你自己——心中的無明——五蓋（愛欲蓋、瞋恚蓋、惛眠蓋、掉悔蓋、疑惑蓋）也是需要觀察的，而不只是逃避面對或是粉飾太平而已！

只要〝苦〞因的緣，還沒有成熟，在變成〝苦〞果以前，你都來得及勤修「四念住」（內觀：身受心法）的法門，深刻觀察【集聖諦】（有〝苦〞因不一定是有〝苦〞果），去除自己心中的五蓋，進而導向——到達涅槃彼岸——八正道的滅〝苦〞之路。

簡單地來說：貪著有（我之）〝六根〞和〝時時勤拂拭〞或〝勿使惹塵埃〞等惡知識之邪說，都是犯了（常樂我淨四邪想當中的）「淨想」、「常想」與「我想」等的毛病！



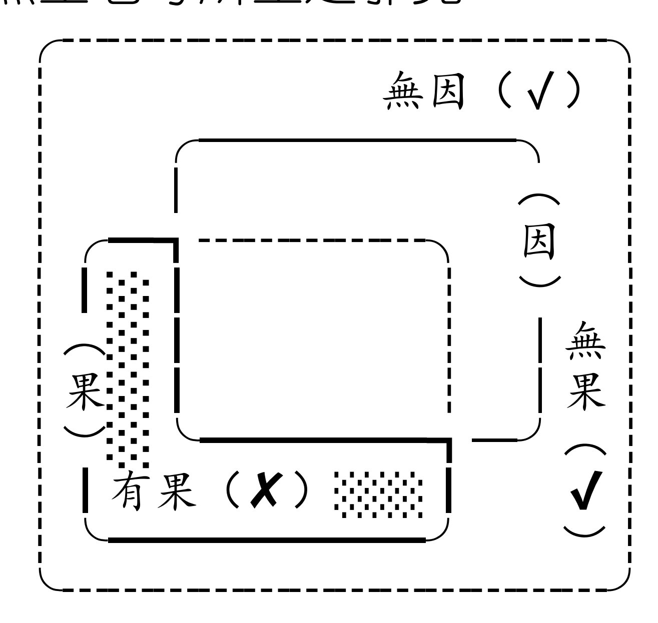
【集聖諦】有因不一定有果（例如：六根不淨，惡緣還沒有成熟） ☞ 為善不昌，殃盡必昌；為惡不滅，德盡必滅。



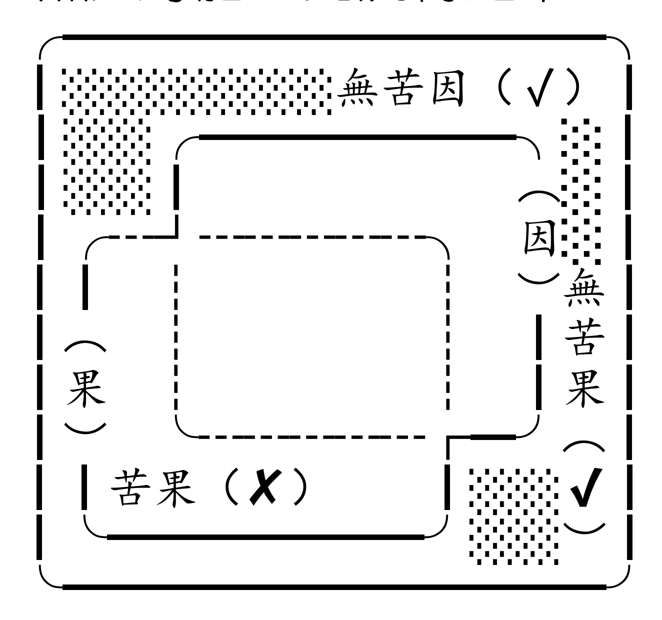
問題三：本來無一物，何處惹塵埃？ ☞

答釋：這是掉慢〝無因突然生果〞的邪見！
（說明提問的人〝撥無因果〞不明白～滅聖諦與道聖諦！）

〝無因生果〞（✗）是無明掉慢！例如：外道、凡夫主張空能生有、梵天所生或無生老母所生之邪見。



【滅聖諦】沒有因一定沒有果（例如：涅槃界，滅貪瞋痴的苦因）☞ 涅槃界滅苦因無入母胎生死流轉之果。



評析：

無聞（原始佛法的）凡夫貪著〝身心〞的〝無（相或空相）〞卻沒有見到〝身心〞的緣起——四聖諦的流轉與還滅～滅聖諦與道聖諦！

既然「本來無一物，何處惹塵埃？」怎麼會有「五蘊、四大、六塵、生老病死」等等，許多身心的〝苦〞果跑出來呢？

可見〝無因突然生果〞就是一般外道、凡夫所主張——空能生有、梵天所生或無生老母所生的謬論！

同時，這「本來無一物」也正是他們〝撥無因果〞的代名詞，試圖並妄想以（梵天）創造論（或稱為宿命論）的權威——來代替佛弟子應該依教奉行「以戒為師」的自律生活。

「菩提本無樹，明鏡亦非台；本來無一物，何處惹塵埃？」四句空話，在原始佛法看來：是因為提問的人先有（愚痴看不清無始劫無明）掉舉和傲慢的心態，所以才會有這樣弱智的語法表現！

以上空談，依照原始佛法四句偈應該改為：「菩提本〝無我〞，明鏡亦〝非常〞；無始〝無明〞覆，何必無〝塵埃〞？」才對！（塵埃 ＝ 六境 ＝ 因緣果報 ＝ 四聖諦。）

簡單地來說：貪著無（相或空相之）〝身心〞或〝本來無一物〞等惡知識之邪說，全都犯了——常、樂、我、淨等四邪想的所有毛病！

卍 結語 ➟

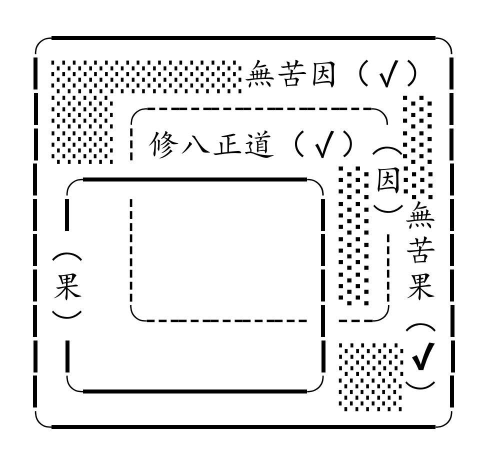
有果則有因（符合苦聖諦），但不可反過來說：有因則有果（違反集聖諦：六根雖不淨，但惡緣尚未成熟）！

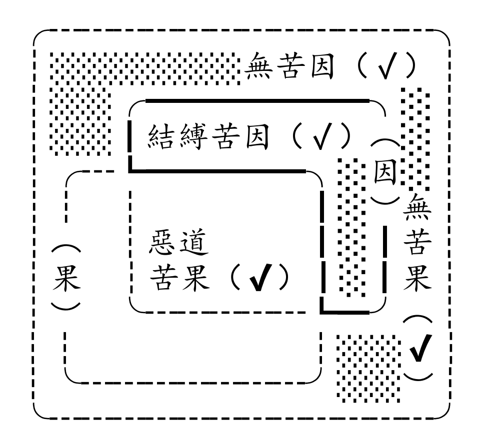
無因則無果（符合滅聖諦），但不可反過來說：無果則無因（違反道聖諦：積德雖無人見，行善自有天知）！ ～☸

【道聖諦】沒有果不一定沒有因（例如：學八正道，修逆增上緣）

☞ 依戒定慧修八正道！積德雖無人見，行善自有天知。

※ 「沒有果不一定沒有因」亦可解釋為：初果以上的有學聖者，雖然不墮惡道，但是仍有部份的結縛，尚未斷盡！





卍 【四聖諦】的因果法則 ➟

❶ 苦聖諦 ☞ 有果一定是有因（例如：五蘊流轉，生死惡緣已成熟）；

❷ 集聖諦 ☞ 有因不一定有果（例如：六根不淨，惡緣還沒有成熟）；

❸ 滅聖諦 ☞ 沒有因一定沒有果（例如：涅槃界，滅貪瞋痴的苦因）；

❹ 道聖諦 ☞ 沒有果不一定沒有因（例如：學八正道，修逆增上緣）。

【滅聖諦】沒有因一定沒有果（○）
例如：涅槃界滅苦因無入母胎生死流轉之果。

【集聖諦】有因不一定有果（√）
例如：為善不昌，殃盡必昌；
為惡不滅，德盡必滅。
【道聖諦】無果不一定無因（○）
例如：依戒定慧修八正道！
積德雖無人見，行善自有天知。

（因的法則）

【苦聖諦】有果一定是有因（✔）
例如：生死流轉！緣已成熟！
欲知前世因，今生受者是；
欲知未來果，今生做者是。

〝無因生果〞（✗）是無明掉慢！
例如：外道、凡夫主張空能生有、梵天所生或無生老母所生之邪見。

（果的法則）

（四聖諦的因果法則）

卍　　卍　　卍

真正的開悟 True Enlightenment

※ 補充答覆蔡居士的問題 ➟

♨ 問題 ～☞

請教心 法師：

（時時勤拂拭，勿使惹塵埃）師父說這是貪著有因必有果的常見，認為提問者六根不淨，不明白集聖諦。

可是弟子認為在初學的過程中，時時勤拂拭是好的，有學勤道跡，依八正道而行。時時觀察自己的五蘊身心，四念處。正如世尊所言：內觀名色身，一切被終止。識身既滅盡，名色則無生。所以也就不惹塵埃了。

世尊又說：極智悟無生，不著無有愛，如實渡暴流，彼岸離心栽。

塵埃緣起緣滅，既不惹也不著，所以還是得勤拂拭，時時內觀名色身。

以上是弟子的疑問，請法師開示。謝謝！

卍 卍 卍

卍 〝塵埃〞即是：因果真理 ➲

☼ 解答 ～➲

♨ 【四聖諦的因果法則】問題與答釋之評析 ➟

問題一：身似菩提樹，心如明鏡台？等等……我已經回答你了！

【四聖諦的因果法則】問題與答釋之評析
https://t.me/mmmq2564/115

原始佛法認為〝塵埃〞即是：因果真理（也就是指：四聖諦），怎麼可能隨便讓一個外道、凡夫或是你給抹除得一乾二淨呢？如果是這樣也就沒有「因果真理」可言了，不是嗎？

簡單地來說：貪著有或無（相或空相之）〝身心〞或〝本來無一物〞等惡知識之邪說，全都犯了——常、樂、我、淨等四邪想的所有毛病！

四聖諦難道是講〝常、樂、我、淨〞嗎？請別忘了原始佛法的【三法印】講的是：「諸行無常；諸行是苦；諸法無我」呀！

感謝詹居士及蔡居士的提問，我才有機會解說一般人的盲點與被惡知識所誤導的觀念！ ～☸

—— 佛曆 2564.2.21（日）修行語錄 ——

若無愧者，無異禽獸

No Fear Of Blame Isn't Different From Beasts

❥☹ 嘴巴講不執著…… ➳ ☄

心裡卻很執著，那又有什麼用呢？

談〝空〞說妙，猶如：〝國王的新衣〞

是麻木不仁與衣冠禽獸的代名詞！ ～♨☃☭☠

—— 佛曆 *2563.7.3*（五）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

卍

(不)道德經的「不如守中」?實際上是：剛愎自用(帝王獨裁)的意思!離開中道(忠恕之道)的精神太遙遠了!

卍「大一統」的「成佛」之迷思,其實是來自：「大乘」附佛外道的「婆羅門教」!

☸何謂「學佛」?

一、違背「知行合一」,就沒有「佛學」!

二、違背「禮義廉恥」,就沒有「佛教」!

三、違背「倫理道德」,就沒有「佛法」!

☸結語：「無常」就是無常,沒有什麼妄想：才能見到(呼吸的)「無常」!

心的修行語錄
(B.E.)佛曆：2563.7.1

卍龍樹著了「空魔」：偽造金剛經騙捐財物,說是「空」?侵凌婦女、傷風敗德,也說是「空」?

卍講「不執著」!心執著,又有何用?談「空」說妙!像「國王的新衣」是：麻木不仁、衣冠禽獸的代名詞!

☸請常念：(四不壞信)

南無佛、南無法、南無僧、南無戒

慚恥之服，最為莊嚴

Ashamed Clothing Among All Ornaments Is Very Best

☒☑ 所謂「學〝佛〞」？ 卍

❶ 違背【倫理道德】的，就沒有「〝佛〞法」；
❷ 違背【禮義廉恥】的，就沒有「〝佛〞教」；
❸ 違背【知行合一】的，就沒有「〝佛〞學」！ ～☸

—— 佛曆 *2563.7.3*（五）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

世實危脆，無堅牢者 *World Is Nothing Strong Or Enduring*

卍 “無常”就是無常 ～➢

沒有什麼（虛妄的）思想；
才能見到（呼吸的）無常！ ～☸⚡

—— 佛曆 *2563.7.3*（五）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

伐煩惱樹 *Cutting Down the Tree Of the Affliction*

❤ 要由心來滅除〝心〞的煩惱 ☞

是理所當然的！

心並不能滅掉〝因果〞！

因果也要由因果……

才能滅除得掉的！ ～☸

—— 佛曆 *2563.7.4*（六）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

身和心 *Body and Mind*

♨❤ 〝呼吸〞雖是「生理」 ➲

但必須透過〝心〞才能認識；
所以也是「心理」！

生理與心理——
是平行宇宙的（互動）關係！ ～⚡☸

—— 佛曆 *2563.7.4*（六）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

廉與恥 *Honest and Ashamed*

卍 正智與正解脫要「修廉恥心」 ☞

正智：覺知當下的身心，就是「廉」；

正解脫：無明的涅槃寂靜，就是「恥」！ ～❤

—— 佛曆 *2563.7.4*（六）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

生理與心理 *Physiology & Psychology*

卍 內觀身心的法門 ☞

❶ 內觀身的潛意識呼吸是「生理」；
❷ 內觀心的潛意識隨眠是「心理」！ ～❤

—— 佛曆 *2563.7.4*（六）修行語錄 ——

https://t.me/mmmq2564/255

♡ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

無常與呼吸 *Variation & Breathing*

◔◕❤ 無常的呼吸 ➠

「無常」就是無常：
沒有什麼妄想，才能見到（呼吸的）無常；

「呼吸」就是呼吸：
沒有什麼妄求，才能見到（無常的）呼吸！ ～☸

—— 佛曆 2563.7.10（五）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

諸行無常 *All Formations Are Impermanent*

卍 「無常」就是無常 ➟

「呼吸」就是無常！

沒有什麼「想法」——

才能見到呼吸的無常！ ～☸

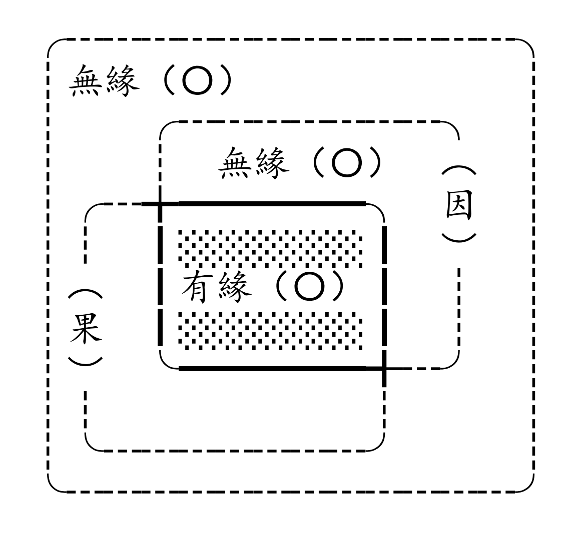
—— 佛曆 *2563.7.18*（六）修行語錄 ——

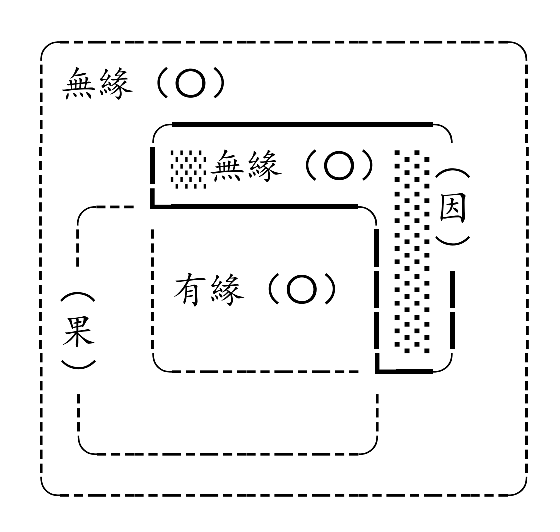
♡～～～～～～～～～～～～～～

因（必要條件）與緣（充份條件） *Cause & Condition*

♲❤ 什麼叫做：「緣」？ ➠

所有「因」的條件成熟，稱為「緣」。 ～❁





—— 佛曆 *2563.7.18*（六）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

逃避責任的〝口頭禪〞 *Mouth Meditation*

❀ 何謂〝隨緣〞？ ➟

「隨緣」不是隨便說的！

我們都要負因果責任的！

沒有人可以強迫你（選擇宗教信仰），都是你自己做決定的！ ～⚆⚆☸⚈⚈

—— 佛曆 *2563.7.21*（二）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

以智慧明，滅諸痴暗

With Light of Wisdom Destroy Darkness of Ignorance

卍 法界法師的法語 ☞

「世尊所說正法律：

百千萬劫難遭遇！

緣自身心直觀照；

現觀莊嚴自作證！」～☸

—— 佛曆 *2563.7.23*（四）修行語錄 ——

諸行是苦 *All Formations Subject To Suffering*

卍 法界法師開示 ☞

「觀死、觀無常」只是助緣！

要觀當下五蘊身心的「苦」與苦的「因」（也就是說：集聖諦）和十二緣起的順逆觀，才是修習內觀的主題。

初果只是見到【四聖諦】（也就是說：法住智）；

四果才是證到涅槃（也就是說：涅槃智）。 ～❈

—— 佛曆 *2563.7.23*（四）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

惡知識與善知識 *Evil Friend & Noble Friend*

☁☔❤☀ 惡行與善行的因緣 ～➢

❶ 內心的傲慢貪欲，外緣惡知識的惑亂邪行；
所以才會成就——地獄或傍生等不善業的因緣！

❷ 內心的克己少欲，外緣善知識的諄諄善導；
所以才會成就——聖果或天界等解脫道的因緣！ ～☸

—— 佛曆 2563.7.27（一）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

求善知識無如不忘念

Seek Out Noble Friend Unexcelled Unbroken Attention

卐 惡緣 *VS.* 善緣 ～➢ 卍

❶ 當內心的驕奢淫逸，碰上惡知識的誘惑，才會成就造罪業的因緣！ ～☁☔☯

❷ 當內心的克己復禮，碰上善知識的教導，才會成就造福業的因緣！ ～❤☀☸

—— 佛曆 *2563.7.27*（一）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

常當攝念在心 *Keep Your Mind In Constant Attention*

卍 意識心有「正念」，潛意識才有「正知」 ～➢

六個根門都是潛意識的作用（無常、苦、無我）；所以見「法」，還是要用潛意識來「見」（才能帶來解脫）！

然而透過意識心所「見」的，並不是「法」的本身，只是對於「法」的概念和理解罷了！

雖然這些（用意識心的見解）並不能帶來解脫，卻有增強「正念」不可或缺的作用！

因此，如果只有意識心的「我見」，而沒有透過「正念」的訓練，要想解脫，猶如緣木求魚！ ～☸

—— 佛曆 *2563.7.29*（三）修行語錄 ——

https://t.me/mmmq2564/224



諸法無我 *All Things Are Without A Self*

卍 緣起 ～➢

都是在潛意識，也就是說：無常、苦、無我的層次底下進行的！ ～☸

—— 佛曆 *2563.7.29*（三）修行語錄 ——

https://t.me/mmmq2564/255

♡～～～～～～～～～～～～～～

雖無天眼，而是明見人

Though Eyes But Fleshly Organs Will See Clearly

卍 慧眼是「正念」 ～➢

身根是「正知」！ ～❤☸⎈

—— 佛曆 *2563.7.30*（四）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

安那般那念（繫念呼吸）

Mindfulness On In-And-Out-Breathing

卍 念呼吸 ～➢

念呼吸的要求：
呼吸要與身心同在；
身心要與呼吸同在！ ～☺❤☸

—— 佛曆 *2563.7.31*（五）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

修習善法，無令失時

Should Practise Good Dhamma & Not To Waste Time

卍 佛法是要你去【經驗】的 ～➢ ☼ϟ

有經驗就有經驗；
沒有經驗就沒有經驗！

佛法是要你去「經驗」的！
不是要你去〝悟（誤）〞的！

如果根本沒有去經驗——
你要〝悟（霧或誤）〞什麼呢？

卍　　卍　　卍

同理！巴利佛經也是要你去「經驗」的！
不是要你去〝悟（誤）〞的！

如果你根本沒有好好的去閱讀；
你要〝悟（霧或誤）〞什麼呢？

卍　　卍　　卍

只有你親身的經驗；
印象才是最深刻的呀！

有經驗就有經驗；
沒有經驗就沒有經驗！

如果根本沒有這樣的經驗；
你要〝悟（霧或誤）〞什麼呢？

卍　卍　卍

啄木鳥還是貓頭鷹？
啄木鳥總是認真地找出問題！
你要當貓頭鷹嗎？
貓頭鷹才是——
悟、悟、霧、霧、誤、誤、誤……！
～☔☁❥

—— 佛曆 *2563.8.1*（六）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

當自端心、正念求度

Steadfast Mind With Mindfulness For Enlightenment

卍 正念和正知 ☞

要用意識心來正念呼吸；

要用潛意識來覺知呼吸！ ～☸

—— 佛曆 *2563.8.12*（三）修行語錄 ——

https://t.me/mmmq2564/255



無明黑暗，大明燈也

Brilliant Light Dispel the Dark Of Ignorance

卍 《彼岸道品》說 ➟
「無明蓋」十方世間！

〖無明〗是因為〝我執〞——
也就是說：傲慢心的〝佛性本淨論〞的作祟；
所以才會：「蓋」十方世間！

不是因為【因果（道德）律】；
【因果律】就是「法性」並沒有什麼問題！ ～☸

卍　　　卍　　　卍

《彼岸道品‧一〇三九偈》說：

「無明蓋世間（世界被無明隨眠遮蔽），慳逸慧無光（慳吝放逸無智慧光明）；
渴求心污垢（貪求叫全面心靈污染），罪苦大怖畏（苦果是邪行的大恐怖）。」

《彼岸道品‧一〇六一偈》說：

「正知六入處（應深切覺知一切身心），中道於十方（及無私觀察內外十方）；
執著源歡喜（如果貪愛就會有執著），捨念不識住（不去專注習氣將消失）！」

—— 佛曆 *2563.8.17*（一）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

❤☼☁ 我執 *VS.* 因果 ➲

〖我執〗是意識心；
【因果】是潛意識！ ～❦❧

—— 佛曆 *2563.8.18*（二）修行語錄 ——

[*https://t.me/mmmq2564/255*](https://t.me/mmmq2564/255)

♡～～～～～～～～～～～～～～

正念正知 *The Virtue of Attentiveness*

❤ 與【正念正知】相對的稱為〖邪知邪見〗 ⥱ ❥
為什麼稱為：〖邪知邪見〗呢？

因為是以〝邪知〞去配合〖邪念〗！
（例如：「先入為主」的錯誤觀念。）

〝正念〞只是幫助【正知】而已！
（例如：「旁觀者清」的中立態度。）

千萬不可以（越俎代庖）——
用〝正念〞來代替或干擾【正知】！
（例如：「剛愎自用」配有色眼鏡。） ～⊙x☋

—— 佛曆 *2563.8.18*（二）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

當急捨離，亂心戲論

Cease From Chaotic Thoughts & Idle Discussions

❀☸ 原始佛法不是"萬法皆空" ⇹

原始佛法是把〖慾望和執著〗空掉：
不是〝萬法皆空〞！

更不是把【倫理道德和戒律】也就是：
捨去〖慾望和執著〗空掉！ ～⊙x❥

—— 佛曆 *2563.8.18*（二）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

對治自諦與戲論 *The Virtue of Restraint from Idle Talk*

♔ 單因不成果 ～➢

單獨的原因只適合（一切唯心造的）獨裁者；
也就是說："我執"的代言人！ ～♨☃✐☯

—— 佛曆 *2563.8.19*（三）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

唯當善滅，戲論之患 *Eliminate the Illness of Idle Discussion*

卍 三法印的基礎 ➟

是對治（信、願、行）三種邪見！

❶ 諸行無常：對治（願）「常」的邪見；

❷ 諸行是苦：對治（行）「樂」的邪見；

❸ 諸法無我：對治（信）「我」的邪見！ ～✌☸

—— 佛曆 *2563.8.19*（三）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

四諦勿疑 *On Clearing Up All Doubts*

卍 十二緣起的四諦流轉與還滅 ➠

❶【四諦流轉】（也稱為：苦集聖諦）有果必定有因（這是：由果推因）的「流轉門」；

❷【四諦還滅】（也稱為：苦滅聖諦）沒有因必定沒有果（這是：因滅故果滅）的「還滅門」！～☸

—— 佛曆 *2563.8.19*（三）修行語錄 ——

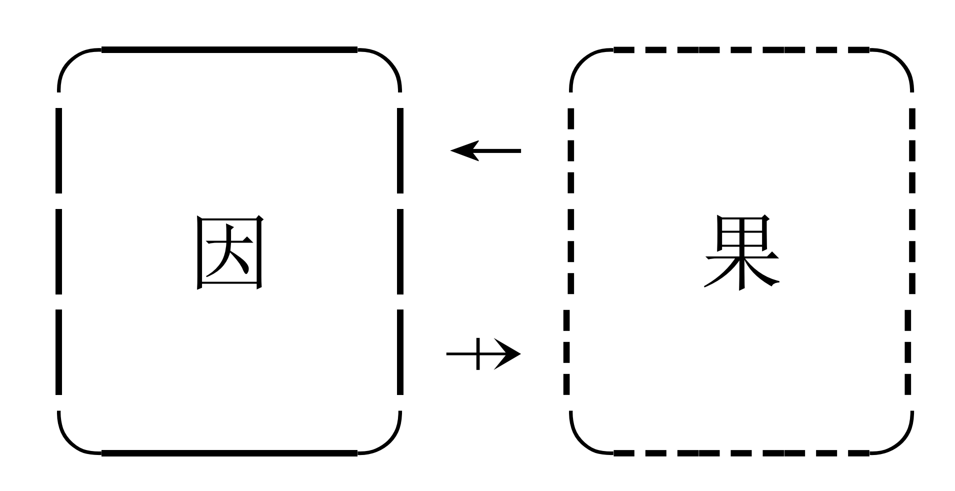
♡～～～～～～～～～～～～～～

心解脫不一定是「聖者」

Awareness-Release Uncertain Of A Saintly-One

❦♻ 沒有輪迴的果，不一定沒有輪迴的因 ～➢

（由果推因才是原始佛法的緣起正說）



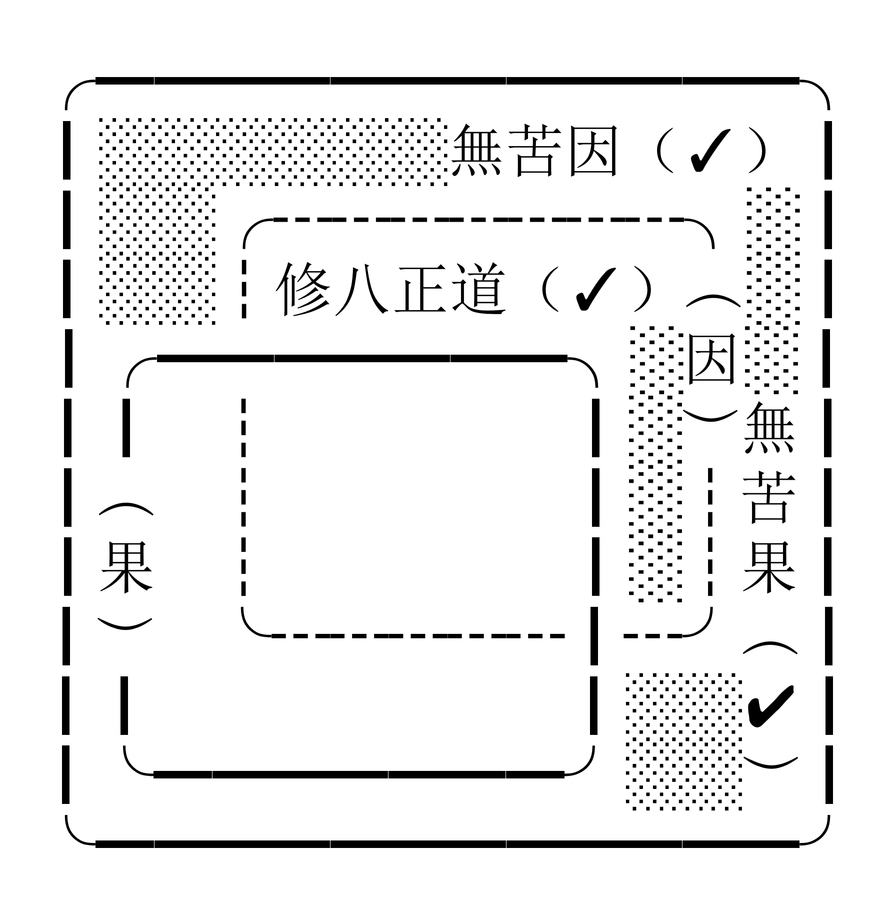
（由因推果是創造論並不正確）

在完全涅槃（或者是說：無餘涅槃）以前，還有部份輪迴（也就是說：有餘涅槃）的〝因〞——

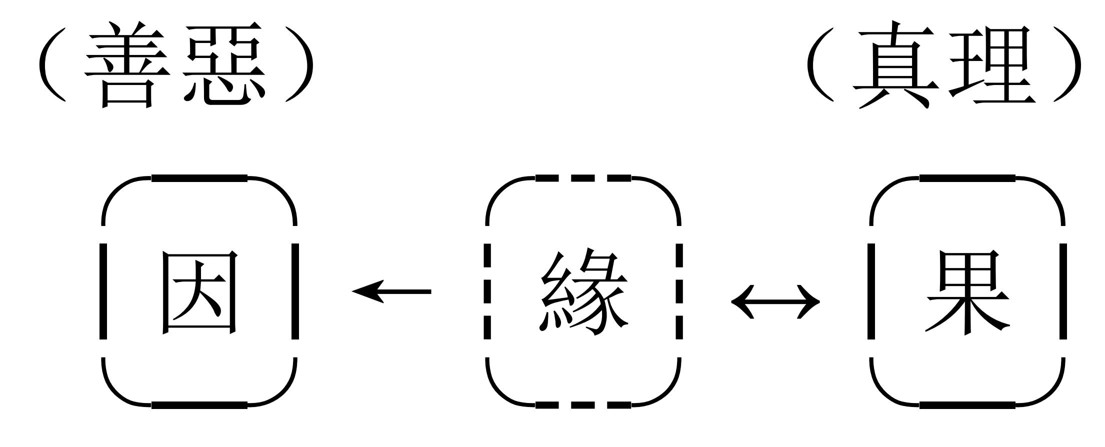
無苦因（✓）
結縛苦因（✓）
（因）
無苦果
（果）
惡道
苦果（✔）
（✔）

例如：

從初果到三果的聖者，以及有餘涅槃的阿羅漢聖者。

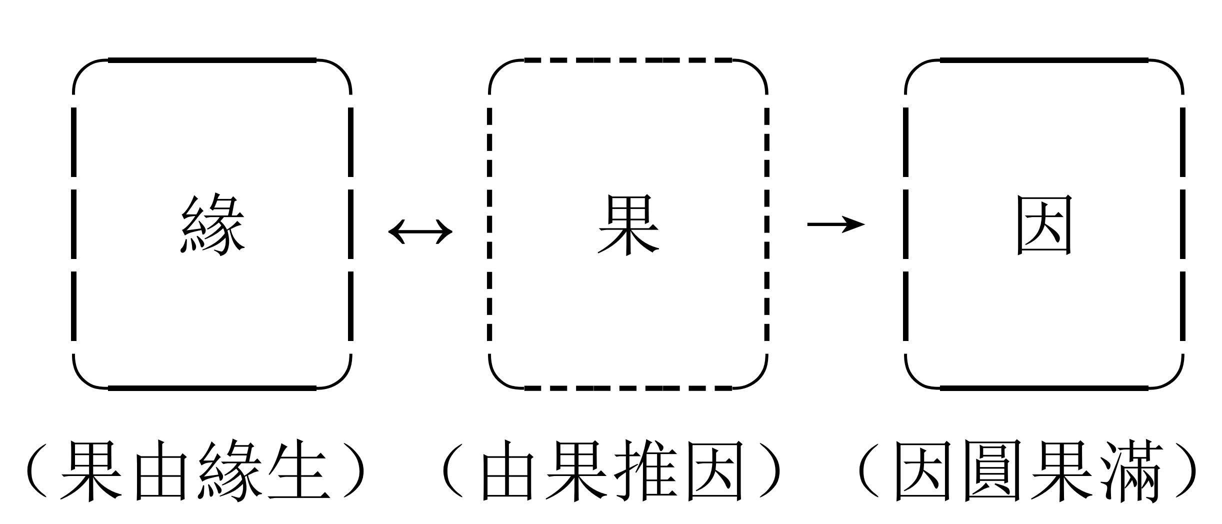


【由果推因】才是原始佛法的緣起正說！

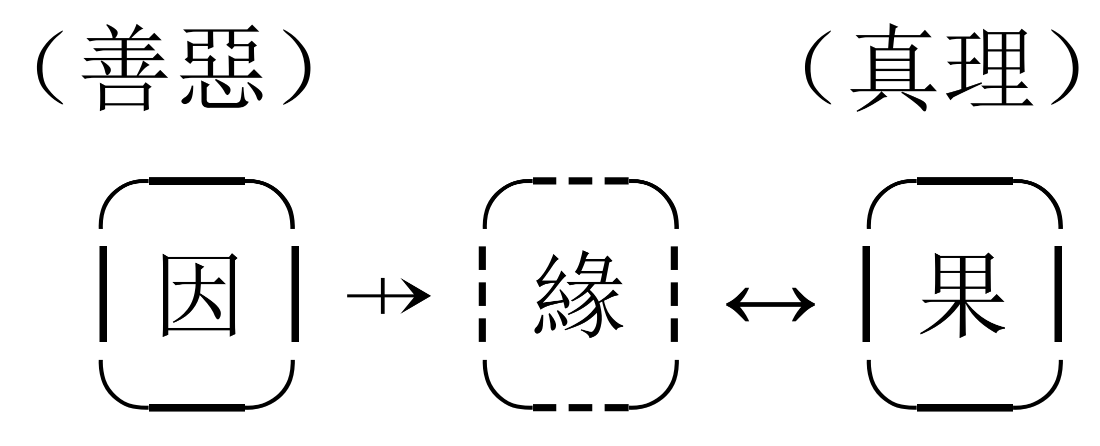


※ 果由緣生 ＝ 有因不一定有緣，例如：十二緣起。✔

（✔）緣起正說：

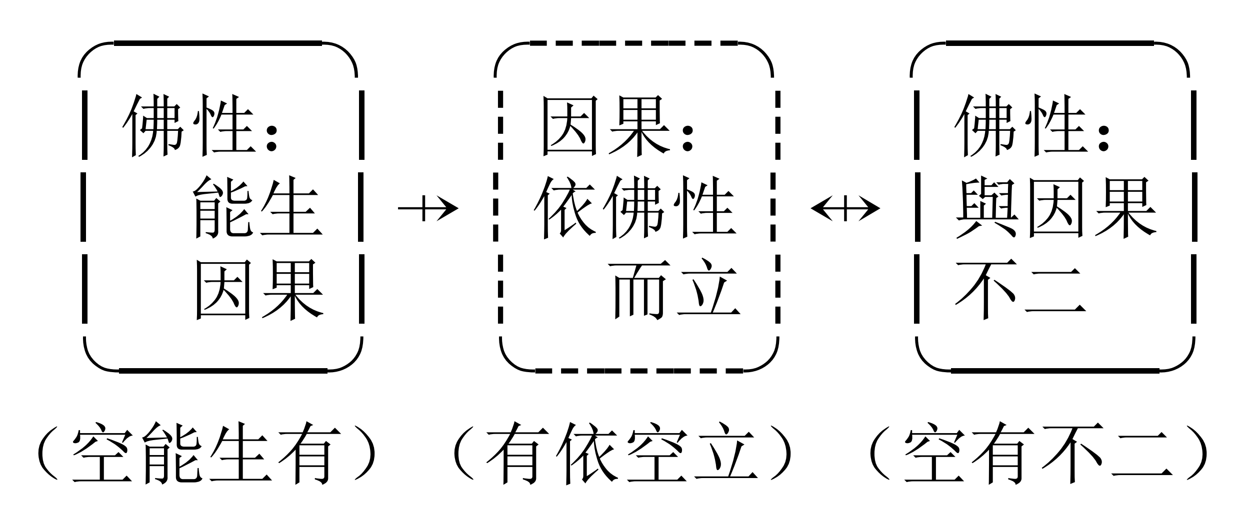


〝由因推果〞是創造論，並不正確！

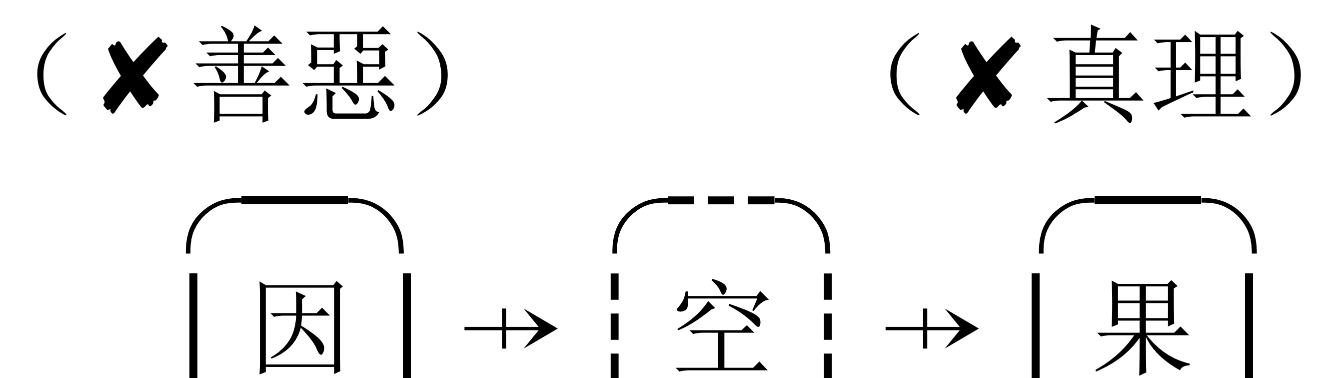


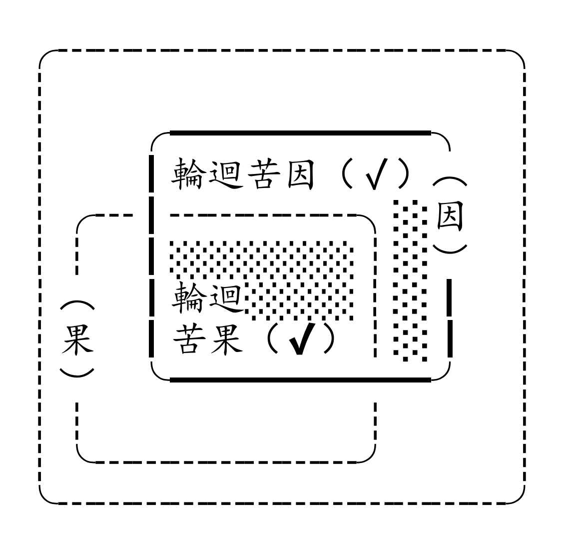
※ 由因推果 ＝ 有因不需要有緣，例如：一切唯心造！✗

（✗）外道誤傳：



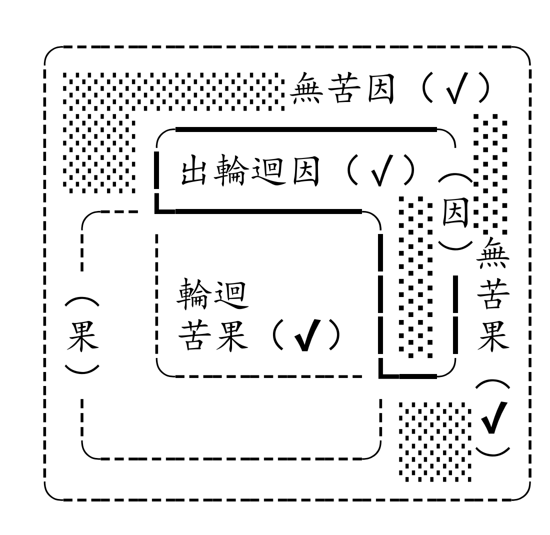
所以，不必「五蘊皆空」（其實五蘊皆空是錯誤的！）





※ 無自性的相 ＝ 撥無因果！✘

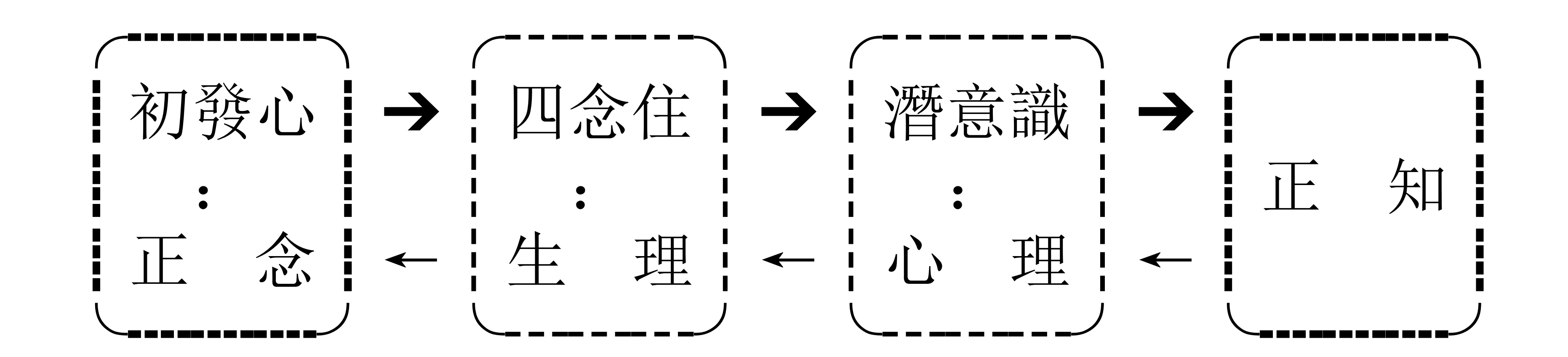
因為，當下的五蘊雖然有可能是「輪迴」的〝因〞；
不過，當下的五蘊也有可能是「涅槃」的〝因〞！～



—— 佛曆 2563.8.19（三）修行語錄 ——

觀照 *Intelligent Contemplation*

卍 內觀的過程 ➟



—— 佛曆 *2563.8.19*（三）修行語錄 ——

https://t.me/mmmq2564/254



法語篇 佛曆 *2563* 年 *9* 月～*10* 月

《心 法師的修行筆記》佛曆 *2563* 年 *9* 月 *1*～*2* 日

能知世間，生滅法相

Understand Arising & Passing Away of the World

卍 只可由果推因，不能由因推果 ➜

所以佛說：

十二緣起的生起……

是由「老死」倒著推回「無明」的！

只可由因滅推果滅；

不能由果滅推因滅。

所以佛說：

十二緣起的滅盡……

是由「無明」滅順著推向「老死」滅的！ ～☸

—— 佛曆 *2563.9.1*（二）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

良知和良能 *Innate Knowledge and Moral Sense*

卍❤ 良心 ➜

是先天的？還是後天培養的呢？

良心有先天和後天兩方面——

❶ 在先天方面，是指：

知善知惡的良知和良能；

❷ 在後天方面，是指：

受學於善知識的造就？

或沉迷於惡知識的誤導？ ～☸

—— 佛曆 *2563.9.2*（三）修行語錄 ——

♡～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～

內因與外因 *Endexoteric*

卍❤ 良心、宗教或道德，也是一樣的 ➜
是和自己的身、受、心、法四個領域作比較。

不是追逐外在、和外面的世界作比較；
否則都將成為政治、名利、野心等等訴求的工具了！ ～☸

—— 佛曆 *2563.9.2*（三）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

內在人格 VS. 外在動機

Anima VS. External motivation

卍 四念住 ☞

　在身、受、心、法四個領域，自己和自己作比較、自己要求自己、自己改變自己；怎麼需要在意外面的人、事、物或別人的看法呢？

　做好四念住內觀的人，需要去追逐膚淺的政治或名利嗎？ ～☸

—— 佛曆 *2563.9.4*（五）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

內省與外求 *Introspection & Insatiability*

卍 自己和自己作比較 ☞

就是時時修習「四念住」！

錯誤認為——
天底下所有〝道理〞都一樣的人，其實是因為被無明所蒙蔽！

如果能夠讓心時時「歸零」那麼他所看見的世界，將會不同——
每一件微不足道的小事，都是不同的！

時時把心安住在「身、受、心、法」（四念住）的四個領域裡，就是時時把心「歸零」。

否則，如果認為每個人所說的〝道理〞都是相同的！
那麼就中了魔王的圈套——
永劫跌落在「我執」（也就是說：傲慢心）的陷阱裡而不自知！ ～☸

—— 佛曆 *2563.9.8*（二）修行語錄 ——

♡～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～ ～

先天和後天 *Inborn & Acquired*

卍 正見與正思惟 ☞

良心（即正見，或稱為：良知良能）雖然是「先天」的；但「良心」發現了以後，還需要更多的「後天」證據來支持（即正思惟）。

平常如果沒有努力蒐集資料和整理資料的習慣，等到要用之時，所謂的「證據」，都變成別人提供我們的「洗腦材料」！

那麼，豈不是要被別人牽著鼻子走了嗎？
甚至，許多人到頭來因此泯滅了良心而不自知！ ～☸

—— 佛曆 2563.9.12（六）修行語錄 ——
https://t.me/mmmq2564/173



逃避現實？ *Escapism?*

卍 為什麼不可逃避因果呢？ ☞

因為因果就是「你自己」；

你可以逃避別人，卻不能逃避面對「你自己」！ ～☸

—— 佛曆 *2563.9.14*（一）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

聞思修慧，而自增益

Benefits of Hearing, Thinking & Development Wisdom

卍 什麼是原始佛法的倫理道德 ～➢

也就是說：【八正道】呢？

不是只有「良知」（也就是說：正見）而已；還必須要有「理論」（也就是說：正思惟）的支持！ ～۞

—— 佛曆 *2563.9.23*（三）修行語錄 ——

https://t.me/mmmq2564/201

♡～～～～～～～～～～～～～～

於諸功德，常當一心

Regards All of Virtue, Should Always Rid Laxity

❤ 把心「歸零」的過程 ～➢

【內觀】其實就是把心「歸零」（也就是：到達涅槃）的過程——

❶ 認為「內觀」沒有感覺？
其實不是沒有感覺，而是「心不在焉」！

❷ 認為「內觀」沒有方法？
其實是要把心安住在【四念住】：身、受、心、法的上面，簡單易懂！
怎麼會沒有「方法」呢？只是不用心！

還有心在逃避、抗拒——
因為〝我執〞（也就是：傲慢心）而不想修學（內觀）的藉口罷了！

❸ 認為「內觀」要用意識心去專注，只能有單一的感覺？
內觀應該先把身心放輕鬆！

如果保持自然的狀態去覺知，那就不可能只有單一的感覺，因為在真實的情況下，人體身心的感覺絕對是「多樣性」的！

❹ 也不可能只有用意識心專注的情況下，才會有感覺；因為感官知覺是在潛意識的層面裡發生的！

所以不要以為「只有在意識心作用的情況下，才有感覺；無意識狀態或睡眠中，就無感覺？」

所以「內觀」的範圍，既包括意識心，也包括潛意識；也就是說：要培養全面的「覺知力」，才叫做「內觀」！

（把心「歸零」的結語：）
而修學【內觀】是：去除〝我執〞（也就是說：傲慢心）達到涅槃的「必要條件」！ ～☸

—— 佛曆 *2563.9.26*（六）修行語錄 ——
https://t.me/mmmq2564/202

思滅苦本

Reflecting Upon Dukkha, Its Arising & Cessation

卍 原始佛法所說的【無我】 ～➢

❶ 不是自我否定！
或把自己「變成別人的奴隸」的意思；
相反的，是要肯定自我——
不依賴任何外在的人、事、物，而修習內觀。

❷ 自我覺知、覺知自我（也就是說：自覺覺他）；
自我解脫、解脫自我（也就是說：自度度人）；
最後，讓〝自我〞達到涅槃的目的！ ～☸

—— 佛曆 *2563.9.27*（日）修行語錄 ——

[*https://t.me/mmmq2564/186*](https://t.me/mmmq2564/186)

♡～～～～～～～～～～～～～～

應自精進不放逸

Work Out Your Salvation With Diligence

卍 假佛教徒 ～➢

聽到我講說原始佛法，就會告訴我說：
「別的法師也講過了！」

這代表什麼意思呢？
聽到別人說法，並不代表自己也能說法；
自己能夠說法，並不代表自己想要去實踐；
自己想要去實踐，並不代表是否真正做得到！

所以，聽到講說原始佛法，想表示他很有學問；
卻不想去實踐的時候，那麼他一定會跟我說：
「別的法師也已經說過了！」 ～☸

—— 佛曆 *2563.9.28*（一）修行語錄 ——

https://t.me/mmmq2564/199



諸行皆是壞滅之法

Decay Is Inherent In All Component Things

卍 不同的平行宇宙互相的影響力 ➠

就好像不同的個人，在族群中所產生的互動情況是一樣的道理。

每個人身體外部的平行宇宙，與身體內部的平行宇宙，各自也有互相關聯，但又各自獨立的影響力！ ～☸

—— 佛曆 *2563.10.28*（三）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

攝根護心

Exhortation on the Control of Mind and Body

❤ 不是〝是心作佛〞 ☞

〝心〞只不過是法的工具——
「法」的一切則會交由心去經歷；
〝心〞其實扮演著「法」的代言人之角色而已！ ～☸

—— 佛曆 *2563.10.29*（四）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

我執的因果

Arrogant & Prideful Causality

❁❀❤ 四念住 ☞

「身、受、心、法」心的後面是法：

法就是——因果！

心（的願力）不能違背因果；

因果——卻可以違背心（的願力）！ ～☸

—— 佛曆 *2563.10.29*（四）修行語錄 ——

https://t.me/mmmq2564/200

♡～～～～～～～～～～～～～～

法語篇 佛曆 2563 年 11 月～12 月

《心 法師的修行筆記》佛曆 2563 年 11 月 12 日

當自精進 *Self Exertion*

卍 落實【四念住】的修習 ☞

❶ 一個人如果要得到解脫，必須先在「法」的層次獲得解脫；
❷ 要想在「法」的層次得到解脫，必須先在「心」的層次獲得解脫；
❸ 要想在「心」的層次得到解脫，必須先在「受」的層次獲得解脫；
❹ 要想在「受」的層次得到解脫，必須先在「身」的層次獲得解脫；
❺ 所以，一個人要想得到解脫的次第就是：

身 ⤻ 受 ⤻ 心 ⤻ 法。 ～☸

—— 佛曆 *2563.11.12*（四）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

空間獨處，思滅苦本

Reflecting Upon Dukkha, Its Arising & Cessation

卍 原始佛法是「認識自我」不是「抹殺自我」 ☞

❶ 當一個人真心認識到「無利可得」的時候，才可能認真學習「原始佛法」；
❷ 當一個人真心認識到「只為自己」的時候，才可能認真學習「無利可得」；
❸ 當一個人真心認識到「我很特殊」的時候，才可能認真學習「只為自己」；
❹ 當一個人真心認識到「身心緣起」的時候，才可能認真學習「我很特殊」。

❦❧ 認識「個人的特殊性」與「群體的普遍性」——

學習原始佛法是先要「認識自我」進而圓滿「個人的特殊性」；

不是「抹殺自我」而去成全「群體的普遍性」。 ❦❧

語云：「富貴修道難！」短視近利的人，也是一樣！ ☃♨

【無我】是因為認識「身心緣起」不是因為「抹殺自我」！ ～☸

—— 佛曆 *2563.11.16*（一）修行語錄 ——

https://t.me/mmmq2564/187

關於〝開悟〞 *About Enlightenment*

卍❤♨℘內觀呼吸的方法 ➲

既不是唯物，也非唯心，而是緣起；
緣起的基礎是三法印——
「無常、苦、無我！」

分析身、心的方式，只是內觀的手段；
絕非目的，否則就變成「唯物論」了！

內觀身心的終極目的，是為能夠真實徹見身、心的三法印——
【諸行無常、諸行是苦、諸法無我！】

（唯有如此觀察！眾生才能夠從——
〝常、樂、我、淨〞的四種邪想當中解脫出來。） ～☺☼❀☸

—— 佛曆 2563.12.8（二）修行語錄 ——
https://t.me/mmmq2564/209

度老病死海，堅牢船也

Ferry Across Ocean of Birth, Old, Sickness & Death

卍 因果的三種性質（簡稱：三法印）➲

❶ 諸行無常：
你所看到的一切（貪瞋痴等有為法），都是「無常」的！

❷ 諸行是苦：
你所看到的一切（生老病死等的過程），都是「苦」的！

❸ 諸法無我：
不論是你所看到的（有為法）或不被看到的（無為法）所有一切，都是「無我」的！ ～☸

—— 佛曆 *2563.12.20*（日）修行語錄 ——

https://t.me/mmmq2564/210

一切病者，之良藥也

It Is a Good Medicine For All Who Are Ill

卍 因果的四種真理（簡稱：四聖諦） ➲

❶ 苦聖諦：
諸行是苦的真理（也就是說：有果必然會有因）；

❷ 集聖諦：
諸行無常的真理（也就是說：有因不一定有果）；

❸ 滅聖諦：
諸法無我的真理（也就是說：沒有因就沒有果）；

❹ 道聖諦：
去惡修善的真理（也就是說：無果不見得無因）！ ～☸

—— 佛曆 *2563.12.20*（日）修行語錄 ——

https://t.me/happy640213/29
https://t.me/happy640214/51

常自省察，不令有失

Ever Look Within Don't Fall Into Any Fault

卍 當下的一念決定善惡 ➲

與因果無關！

人要造善（福）或造罪（惡）是由他當下的道德觀所決定，與過去因果無關；請不要一切都推給「因果」！ ～☸

—— 佛曆 *2563.12.20*（日）修行語錄 ——

https://t.me/mmmq2564/211

♡～～～～～～～～～～～～～～

法語篇 佛曆 *2564* 年 *1* 月～*3* 月

《心 法師的修行筆記》佛曆 ***2564*** 年 ***1*** 月 ***17～19*** 日

滅苦之道，實是真道

Path Leading To the Cessation of Dukkha

卍 十二緣起的法則 ～➢

❶ 要有正知與正智 ☞
這些（流轉門）都是由果推因，而不能由因推果；

❷ 要有正念與正解脫 ☞
也就是說（還滅門）要由因來滅果，而不能由果來滅因！ ～☸

—— 佛曆 *2564.1.17*（日）修行語錄 ——

https://t.me/happy640213/89

為智慧水故，善修禪定

Guard Water Of Wisdom From Leaking Away

卍 內觀「名色身」的法門 ～➢

【一】要有正知與正智——

也就是說：要透視「身、心」（色、受、想、行、識）本身不是目的，只是必要的過程與手段；

【二】要有正念與正解脫——

也就是說：要透過捨離對於「六根」（眼、耳、鼻、舌、身、意）的貪著，進而達到涅槃的彼岸，這才是學佛和了脫生死的根本；

【三】就好比說——

開刀（猶如：修習內觀法門）不是目的，只是為了取出腫瘤（猶如：捨離身心貪愛）的必要手段而已！ ～☸

—— 佛曆 *2564.1.17*（日）修行語錄 ——

https://t.me/happy640213/93

汝等但當，勤而行之

Strive Diligently to Practise this Teaching

卍 蔡居士問 ➲

心 法師好，請問《阿耆多問經》：「內觀名色身，一切被終止；識身既滅盡，名色則無生。」（一切）是指五蘊嗎？還是六塵？然又是如何會被終止呢？識身又如何滅盡呢？

法師回答：

「一切」是指：六根所執著的一切內外身心的事物；
「六根」是指：色身的六根（生理部份），同時也是指名身的六根（心理部份）；
「識身」也就是指：名身的六根。

所以能否達到涅槃的關鍵，在於是否能滅盡心中對六根的渴求，而要達到這個目的的先決條件，必須先要好好地觀察一切的身心現象（名色身）。

—— 佛曆 *2564.1.18*（一）修行語錄 ——

https://t.me/mmmq2564/43

常當自勉，精進修之

Always Exert in Practising it Diligently

卍 蔡居士問 ➲

請教心 法師《阿耆多問經》：「他慾恆無求，自心思無濁；善巧擇聖法，比丘智行道。」

這是否就是戒、定、慧呢？

回答：

四問四答，分別是在釐清「苦集滅道」四聖諦的問題；所以最後一偈是佛在回答「八正道」（如何圓滿修習戒、定、慧）的事宜。

—— 佛曆 *2564.1.19*（二）修行語錄 ——

https://t.me/Parayanavagga/42

✎ 補充回答：

（六十三） ***1044.***
⑦ （一○四四偈：）
〔阿耆多第四次問說：〕

“Ye ca saṅkhātadhammāse,
「無學擇聖法（已經圓滿十無學聖者），

ye ca sekhā puthū idha;
有學勤道跡（或是勤修八正道佛子）；

Tesaṃ me nipako iriyaṃ,
我問彼智行（請問他們智慧和行持）？

puṭṭho pabrūhi mārisa”.
尊者請教導（懇請導師對我來說示）。」

（六十四） ***1045.***

⑧ （一〇四五偈：）

〔世尊最後總結說：〕

“Kāmesu nābhigijjheyya,

「他慾恆無求（五慾繫縛中恆斷三求），

manasānāvilo siyā;

自心思無濁（斷絕心中憍慢三惡思）；

Kusalo sabbadhammānaṃ,

善巧擇聖法（擇無為法於一切住處），

sato bhikkhu paribbaje”ti.

比丘智行道（比丘滿足地智慧行道）。」

Ajitamāṇavapucchā paṭhamā niṭṭhitā.

阿耆多問經 ～彼岸道品・第一經終

☆ 增上三學 ⇒ 是對於有漏的佛弟子來說。
❶ 增上戒學；
❷ 增上定學（也稱為增上心學）；
❸ 增上慧學。

☆ 無漏三學 ⇒ 是對於無漏的聖弟子來說。
❶ 無漏戒學；
❷ 無漏定學（也稱為：無漏心學）；
❸ 無漏慧學（也是指：三寂默或三寂靜）。

☆ 三寂默（三寶珠 ***Tīṇimāni***） ⇒
⑴ 身寂默（ ***Kāyamoneyyaṃ*** ）；
⑵ 語寂默（ ***Vacīmoneyyaṃ*** ）；
⑶ 意寂默（ ***Manomoneyyaṃ*** ）。

☆ 三寂靜（牟尼、寂默、道德完美 ***Moneyya*** ） ⇒
⑴ 身寂靜（ ***Kāyamoneyyaṃ*** ）；
⑵ 語寂靜（ ***Vacīmoneyyaṃ*** ）；
⑶ 意寂靜（ ***Manomoneyyaṃ*** ）。

☆ 斷三求 ⇒
① 斷慾求（拋棄愛欲的追求）；
② 斷有求（拋棄存有的追求）；
③ 寂止梵行求（平息對於梵行的追求以後，回到輕安、現法樂住）。

☆ 三不善思（三惡思） ⇒
⑴ 愛思（愛想生愛欲）；
⑵ 瞋思（瞋想生瞋恚）；
⑶ 害思（思自他惱害）。

阿耆多問：「我問彼智行（請問他們智慧和行持）？」

世尊回答 ➲

❶「他慾恆無求」（修習戒的事宜）是指：勤修八正道的（有漏）佛弟子，必須在五慾繫縛中恆斷三求；

❷「自心思無濁」（修習定的事宜）是指：勤修八正道的（有漏）佛弟子，必須要斷絕心中憍慢三惡思；

❸「善巧擇聖法」（修習慧的事宜）是指：勤修八正道的（有漏）佛弟子，必須決擇無為法於一切住處；

❹「比丘智行道」（圓滿無漏三學）是指：成就十無學的（無漏）聖弟子，滿足地智慧行道才稱真比丘。

—— 佛曆 *2564.1.21*（四）修行語錄 ——

https://t.me/mmmq2564/44?comment=44

流轉門與還滅門

The Way of Transmigration & Nibbana

《佛遺教經》〝心在定故，能知世間，生滅法相。 ***If your minds are in a state of collectedness, you will be able to understand the arising and passing away of the impermanent world.***〞

卍 十二緣起的四諦流轉與還滅 ➲

❶【由果推因】也就是說：
果緣因生，這是「流轉門」；

❷【由因滅果】也就是說：
果緣因滅，這是「還滅門」。 ～☸

—— 佛曆 *2564.1.22*（五）修行語錄 ——
[*https://t.me/happy640213/87*](https://t.me/happy640213/87)

佛說：苦諦實苦

Truth of Dukkha Taught By Lord Describes Real Dukkha

卍 所有的「因緣」合起來才生「果」 ➲

那就是——五蘊流轉的「苦」！

只要有一個「因」滅掉了，它所緣生的「果」也就不存在了，這就是——涅槃寂靜的「樂」！ ～☸

—— 佛曆 *2564.1.22*（五）修行語錄 ——

https://t.me/happy640213/90

♡～～～～～～～～～～～～～～

我今得滅，如除惡病

Now I Attain Nibbana, Like Rid Terrible Sickness

卍 開刀是為了取出腫瘤 ➲
而不是目的！

就好像——
正知是為了正念，正智是為了正解脫一樣！

內觀身、心，就好像開刀的必要過程與手段；
「取出腫瘤」就好比是達到究盡的涅槃，這才是學佛的真正目的！ ～☸

—— 佛曆 *2564.1.26*（二）修行語錄 ——

https://t.me/happy640213/91

因依此戒，得生諸禪定

Relying on Patimokkha May Attain Collectedness

卍 到達彼岸的條件 ➲

❶ 聖律是為了正定做準備的！
❷ 正定是為了正慧做準備的！
❸ 正慧是為了正解脫做準備的！
❹ 正解脫是為了聖解脫智見做準備的！ ～☸

—— 佛曆 *2564.1.31*（日）修行語錄 ——

https://t.me/happy640213/94



若汝欲得，寂滅樂者

If You Want to Attain the Happiness of Nibbana

卍 【不滅也不生】不是「不生不滅」 ➲

【不滅】是因為法性不滅、因果不滅、四諦不滅！
【不生】是因為涅槃故不生、寂滅故不生、無我故不生！

先有「不滅」才有「不生」！
所以【不滅也不生】不是「不生不滅」。 ～☸

—— 佛曆 *2564.2.8*（一）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

不得包藏瑕疵、顯異惑眾

Neither Conceal Faults Nor Wonders Astray

卍 詹居士問說 ➲

「今生用互相幫助來過日子，用經咒念佛改善身心跟生活，來生就因今生心行轉化？」

解答：

【原始佛法是講倫理道德】的主題，應該把握！

居士問說：「今生用互相幫助來過日子？」

互相幫助，如果是符合道德的行為，才是對的，但還不如實踐【八正道】可以了脫生死！





居士又問說要「用經咒念佛改善身心跟生活？」

咒術，是屬於「八邪道」（邪見、邪思惟、邪語、邪業、邪命、邪精進、邪念、邪定）的範圍。

經教，如果讀的是婆羅門教的「經」；念佛，如果念的是婆羅門教的「佛」等等，這些都與為求「改善身心跟生活」不但毫無助益，反而有害！

居士又問說：「來生就因今生心行轉化？」
這也是對的，但是，如果今生種的是「八邪道」的因，來生就會轉化為地獄與傍生的果；只有今生種的是【八正道】的因，來生才會轉化為解脫與涅槃的果。

《佛遺教經》云：「占相吉凶、仰觀星宿、推步盈虛、曆數算計，皆所不應！」
因為離開了：【倫理道德（ ＝ 誠與信 ＝ 八正道）】，就沒有了所謂佛法、佛教……甚至是解脫、輪迴的可能性！

《佛遺教經》又說：「咒術仙藥、結好貴人、親厚媟慢，皆不應作！」
可見「咒術仙藥」是屬於八邪道的「邪命」範疇，這是佛陀世尊住世的時代，所有外道的共通點；並且也是被當時的世尊所禁止的邪行！

《佛遺教經》又說：「戒是正順解脫之本，故名《波羅提木叉》。因依此戒，得生諸禪定，及滅苦智慧。」
《波羅提木叉》是出家人的戒本，當然也指：五戒、八戒或十戒，簡單來說：就是指一切倫理道德的行為準則；所謂「出家人」，是指：已經或即將出離苦海之家的人。

《佛遺教經》最後解釋【八正道】說：「滅苦之道，實是真道，更無餘道！」也就是說：八正道（即是符合誠信等等倫理道德的行為準則）是到達解脫、涅槃，唯一的道路！沒有其他外道所說的「咒術仙藥……」可以成為皈依處；除了【八正道】以外，也沒有其他的捷徑可以偷懶，或者投機取巧的！（完） ～☸

—— 佛曆 *2564.2.10*（三）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

《佛遺教經》課誦本【淺譯與解說 *PDF* 版】*.pdf*
https://archive.org/details/palishengdian03_01/page/n66

The Buddha's Last Bequest

佛遺教經 課誦本【淺譯與解說】

姚秦 三藏法師 鳩摩羅什 奉譯，佛曆 2563. 11. 11 心 法師 整理
Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā Sambuddhassa.
皈命——於世尊、應供阿羅漢、獨覺自現證、平等正覺者
To Make Offerings to Supreme Buddha, Dhamma, Holy Scriptures.
供養——無上世尊、無上法身、無上舍利

《佛遺教經》 課誦本 【淺譯與解說】



巴利聖典 palitxt@gmail.com ✍ https://sites.google.com/site/palishengdian

The Buddha's Last Bequest

佛遺教經 課誦本【淺譯版】

姚秦 三藏法師 鳩摩羅什 奉譯，佛曆 2563. 11. 8 心 法師 整理
Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā Sambuddhassa.
皈命——於世尊、應供阿羅漢、獨覺自現證、平等正覺者
To Make Offerings to Supreme Buddha, Dhamma, Holy Scriptures.
供養——無上世尊、無上法身、無上舍利

《佛遺教經》 課誦本 【淺譯版】



巴利聖典 palitxt@gmail.com ✍ https://sites.google.com/site/palishengdian

《佛遺教經》課誦本【淺譯 *PDF* 版】*.pdf*
https://archive.org/details/palishengdian03_01_004/page/n24

罪惡之物，假名為身

Evil Thing Falsely Going By the Name of Self

卍 什麼是「眾生平等」呢？ ➲

所謂「眾生平等」就是：

「眾生」（四聖諦）的五取蘊（集聖諦）十二緣起的流轉之時……乃至……五法蘊（滅聖諦）十二緣起的還滅之時，一切地（例如：筋骨）、水（例如：唾涕）、火（例如：體溫）、風（例如：呼吸）、空（例如：肺腑）、識（例如：色想……乃至……法想）之六緣境與六空根（例如：眼根……乃至……意根）及六觸識（例如：眼識……乃至……意識）等十八界，都是「平等」（無我）的！

—— 佛曆 *2564.2.14*（日）修行語錄 ——

https://t.me/mmmq2564/156

♡～～～～～～～～～～～～～～

五取蘊身 *Five Clinging-Aggregates Of Own Body*

卍 依父母之因緣，而能得人身 ➲

我們身、心當中的任何一物……有哪一樣不是從五蘊（色受想行識）、四大（地水火風）那裡借來用的呢？

掀開車子的引擎蓋……就好像人身體當中的五臟六腑，掛滿了零件！哪一樣是「我」？還是屬於「我的」呢？

—— 佛曆 2564.2.17（三）修行語錄 ——

https://t.me/mmmq2564/155



脫離苦境 Out Of the Hell

卍 身體如手機（佛法稱為：色蘊） ➲

心智似軟體（佛法稱為：受蘊、想蘊、行蘊）；
靈性是系統（佛法稱為：識蘊）。

芸芸眾生……由於貪著（眼耳鼻舌身意）這些六根門頭的五取蘊（色受想行識），而遭受到腦控的迫害與迷惑；
就更像是手機的軟體或系統，中了木馬等惡意程式的電腦病毒！

—— 佛曆 2564.2.18（四）修行語錄 ——

https://t.me/mmmq2564/153

♡～～～～～～～～～～～～～～

動、不動法，皆是敗壞

Whether Moving or Non-Moving Are Subject to Decay

卍 【果由〝緣〞生】的原理 ➲

就好像下圍棋一樣，只可能不斷地來增加福行、非福行、不動行等等緣法，但是不可能片刻地來減少！

—— 佛曆 *2564.2.21*（日）修行語錄 ——

♡～～～～～～～～～～～～～～

若有智慧，則無貪著

If You Have Wisdom Then Do Not Hunger

卍 良知與良能，就是：正見 ➲

要有自知之明，就是：正思惟。

—— 佛曆 *2564.3.4*（四）修行語錄 ——

https://t.me/mmmq2564/174

♡～～～～～～～～～～～～～～

閒處靜室，念所受法

In Secluded Dwellings, Bear in Mind the Dhamma

⚡❤⚡ 八種常用的內觀方法 ➲

㈠ **不是「我」在呼吸，是以第三者的角度，看著自己在呼吸；**

㈡ 以第三者的角度，從頭到腳，多來回幾次……一吋一吋地、很具象很具象地掃描全身；

㈢ **以第三者的角度，想像自己心中的慈愛光明，籠罩著全身，再擴大到庭園、城鎮、國境、天地、星系、宇宙、虛空……願一切法界的眾生都得到安樂；**

㈣ 以第三者的角度，觀看自己四大假合的色身；

㈤ 以第三者的角度，觀看自己苦樂喜憂的感受；

㈥ 以第三者的角度，觀看自己悲欣交集的想法；

㈦ 以第三者的角度，觀看自己未經授權的動念；

㈧ 以第三者的角度，觀看自己習以為常的習氣。 ～☸

—— 佛曆 *2564.3.16*（二）修行語錄 ——

https://t.me/mmmq2564/246

心在定故，能知世間

If Minds Collectedness, Will Understand World

☕ 八種常用的內觀法門 ➲

【一】不是「我」在呼吸，是以第三人稱的立場，看著自己在呼吸（也就是說：念呼吸）；

【二】以第三人稱的立場，從頭到腳，多來回幾次……一吋一吋地、很具象很具象地掃描全身（也就是說：憶念身）；

【三】以第三人稱的立場，想像自己心中的慈愛光明，籠罩著全身，再擴大到庭園、城鎮、國境、天地、星系、宇宙、虛空……願一切法界的眾生都得到安樂（也就是說：慈心禪）；

【四】以第三人稱的立場，觀看自己四大假合的色身（也就是說：觀色蘊）；

【五】以第三人稱的立場，觀看自己苦樂喜憂的感受（也就是說：觀受蘊）；

【六】以第三人稱的立場，觀看自己悲欣交集的想法（也就是說：觀想蘊）；

【七】以第三人稱的立場，觀看自己未經授權的動念（也就是說：觀行蘊）；

【八】以第三人稱的立場，觀察自己習以為常的習氣（也就是說：觀識蘊）。 ～☸

—— 佛曆 *2564.3.16*（二）修行語錄 ——

https://t.me/mmmq2564/247

種種戲論，其心則亂

Indulge Idle Discussions, Mind Chaotic Thoughts

詹居士問：

「身體的故鄉是地球星系，心的故鄉是本覺佛性；
沒有開始、沒有結束，沒有此方、沒有他方？」

答釋：

佛陀說「如果沒有修習原始佛法的內觀基礎〝我執〞不去除的話；
當祂定力退失或福報享盡的時候，還是會有墮入惡道受苦的危險！」

—— 佛曆 *2564.3.20*（六）修行語錄 ——

https://t.me/happy640213/76
https://t.me/happy640213/77

卍 卍 卍

〔以下，是有關問題的回答與整理：〕

☼⚇☁ 所謂〝覺性〞是邪見 ～➢

屬於〖我見〗的一種！

沒有根門，哪來的〝覺性〞呢？ ～✂❥

—— 佛曆 *2563.6.23*（二）修行語錄 ——

卍 果由〝緣〞生 ～➢

佛法只關心「由果推因」——如果是充要條件的時候，是否只有單獨的原因？就能有結果！

並不關心「先有蛋？還是先有雞？」——是否為〝第一因〞？ ～❃

—— 佛曆 *2563.6.22*（一）修行語錄 ——

卍　　卍　　卍

卍 三十七道品 ～➢

都在講倫理道德，除了自力（修戒定慧）以外，並沒有任何〝他力〞（怪力亂神）可以幫助你完成倫理道德的實踐。 ～☸

—— 佛曆 *2563.6.22*（一）修行語錄 ——

卍 身心靈 ☞

哪個是智慧呢？
「身」是有相；
「心」是無相；
「靈性」才是智慧！ ～☸

—— 佛曆 *2563.6.23*（二）修行語錄 ——

卍 卍 卍

❀❤♨ 「身、心、靈」的關係 ～➢

「身體」是樂器；
「心理」是氣流；
「靈性」是樂章！ ～♪♫♬☸

—— 佛曆 2564.1.8（五）修行生活 ——

卍 身體如手機（佛法稱為：色蘊） ➲

心智似軟體（佛法稱為：受蘊、想蘊、行蘊）；
靈性是系統（佛法稱為：識蘊）。

芸芸眾生……由於貪著（眼耳鼻舌身意）這些六根門頭的五取蘊（色受想行識），而遭受到腦控的迫害與迷惑；

就更像是手機的軟體或系統，中了木馬等惡意程式的電腦病毒！

—— 佛曆 2564.2.18（四）修行語錄 ——

正見與謬見 *Right-View & Wrong-View*

⚇♺❤ 三種觀點 ☞

我執，是第一人稱的觀點；

催眠，是第二人稱的觀點；

內觀，是第三人稱的觀點。 ～☕

—— 佛曆 *2564.3.29*（一）修行語錄 ——

https://t.me/mmmq2564/271

卍 卍 卍

正念現前

Mindfulness Remains Focused Internally

☺ㄹ⚡ 三種觀點 ↴

❶ 我執，是第一人稱的觀點（叫做：妄自尊大）；

❷ 催眠，是第二人稱的觀點（叫做：改變別人）；

❸ 內觀，是第三人稱的觀點（叫做：改變自己）。 ～☸

—— 佛曆 *2564.3.30*（二）修行語錄 ——

https://t.me/mmmq2564/272



南無佛！南無法！南無僧！南無戒！

Namo Buddha! Namo Dhamma! Namo Sangha! Namo Sikkhapada!

迴向法界——

Love and blessings…

願以此功德，迴向雙親眷；

Willing to take the merit, bless to parents and family;

普及於一切，苦海常作舟。

Dedicated to all beings, dukkha-sea often for the boat.

善哉！善哉！善哉！

Good! Good! Good!

聖 典 凡 例 *Text's Introduction*

一、 編輯宗旨

☆ 自洲、法洲 —➢ 自燈明，法燈明！

～《長部經典・*Mahāparinibbānasutta* 大般涅槃經》*(DN 16, 165)*

"Ye hi keci, ānanda, etarahi vā mama vā accayena attadīpā viharissanti attasaraṇā anaññasaraṇā, dhammadīpā dhammasaraṇā anaññasaraṇā, tamatagge me te, ānanda, bhikkhū bhavissanti ye keci sikkhākāmā"ti.

「阿難！於現在，或我滅後，若有人『以自燈明，隨時自皈依，不皈依他人；以法燈明，隨時法皈依，不皈依他人』者——阿難！彼等，於我比丘眾中，將在最高境地，必定樂於修學。」

何為「法燈明、法皈依」？

原始的佛陀教法——「法與律」，應以「四聖諦」為依歸：

(1) *Yo vo, ānanda, mayā dhammo ca vinayo ca desito paññatto, so vo mamaccayena satthā.*

「阿難！依我為汝等，所說之『法與律』，於我滅後，當為，汝等之大師。」 ～《大般涅槃經》*(DN 16, 216)*

(2) **「苦諦實苦，不可令樂；集真是因，更無異因；苦若滅者，即是因滅，因滅故果滅；滅苦之道，實是真道，更無餘道。」** ～《佛遺教經》

(3) 有關部派思想，與「四聖諦」不相應，不予收錄者，如下：

「 ① *Abhidhamma* 論藏、② *Therāpadānapāḷi* 長老譬喻、③ *Therīapadānapāḷi* 長老尼譬喻、④ *Buddhavaṃsapāḷi* 佛種姓、⑤ *Cariyāpiṭakapāḷi* 行藏、⑥ *Jātakapāḷi* 本生經。」

二、 原典說明

(1)《巴利原典》主要採用內觀研究所（*Vipassana Research Institute*，*VRI*）根據緬甸仰光第六次集結版。

以下縮寫，用於代表《巴利原典》的不同版本：

sī. = Sri Lankan 斯里蘭卡

syā. = Thai 泰國

pī. = Pali Text Society 巴利聖典協會（PTS）

kaṃ. / ka. = Cambodian 柬埔寨

以下縮寫用於變體閱讀中，代指根本典籍或註釋書：

a. = aṅguttaranikāyapāli 增支部經典

aṭṭha. = aṭṭhakathā 義註

cūḷani. = cūḷaniddesapāli 小義釋

dī. = dīghanikāyapāli 長部經典

itivu. = itivuttakapāli 如是語經

jā. = jātakapāli 〈偽〉本生經

khu. = khuddakanikāyapāli 小部經典

ma. = majjhimanikāyapāli 中部經典

mahāni. = mahāniddesapāli 大義釋

mahāva. = mahāvaṃsa 大史

moga. / moggallānabyākaraṇaṃ = 目犍連文法

pa. = paṭisambhidāmaggapāli / paṭṭhānapāli 無礙解道、發趣論

pe. = petavatthupāli / peṭakopadesapāli / peyyāla 餓鬼事、三藏知津、省略語句

pu. = puggalapaññattipāli 人施設論

pāci. = pācittiyapāli 單墮篇

pārā. = pārājikakaṇḍapāli 驅擯篇

saṃ. = saṃyuttanikāyapāli 相應部經典

su. = suttapiṭaka / suttaṃ 經藏、戒經

theragā. = theragāthāpāli 長老偈

udā. = udānapāli 自說經

vi. = vimānavatthupāli 天宮事

visuddhi. = visuddhimagga 清淨道論

ṭī. / ṭīkā = 複註

在下面的例子中，斯里蘭卡，泰國和*PTS*版本都是“*vāssa*”，而不是 “*vā assa*”——

'Atthi me attā'ti vā assa [vāssa (sī. syā. pī.)] saccato thetato diṭṭhi uppajjati;
或者，他生起常見、當作真理：「有一個真我！」

(2) 【巴利聖典】略縮寫 ⇒ ❶ DA 法藏、DN 長部、MN 中部、SN 相應部、AN 增支部、KN 小部、Khp 小誦經、Dhp 法句經、Ud 自說經、Iti 如是語、Snp 經集、Viv 天宮事、Pev 餓鬼事、Thag 長老偈、Thig 長老尼偈、Mnd 大義釋、Cnd 小義釋、Ps 無礙解道、Ne 導論、Pe 三藏知津、Miln 彌蘭王問經、❷ VA 津藏、BV 比丘類、NV 比丘尼類、MV 津藏大品、CV 津藏小品、PV 津藏附隨、DV 戒本與目錄。

三、書籤提要

以下範例，為書籤提要，取代註解、說明——

☆ kāya-anu-passī 詳細（anu）觀看（passī 發現）身（kāya） ⇒ kāye kāyānupassī 在身體中，詳細觀看、發現身體。

四、助印須知

本次結集，保留《巴利原典》，並除去一切註解、說明，原因有四：

(1) 一篇完善的翻譯，應是：「所見，即所得！」。不應，再增加註解、說明……，以致干擾《巴利原典》的對讀！

(2) 即使，再完善的翻譯文字，其內涵、其價值……，皆無法與《巴利原典》，相提並論！
更何況，翻譯錯誤、不精確等……時常發生！

有鑑於疏漏情況，在所難免，保留《巴利原典》，這意味著——保留日後修正、校對的可能性！

(3) 佛陀是最好的心靈良醫：
「我如良醫，知病說藥，服與不服，非醫咎也。又如善導，導人善道，聞之不行，非導過也！」～《佛遺教經》

不論，這藥方是——巴利語轉寫、英文、還是漢文？若真想，了脫生死、苦海得渡……，皆當勉勵學之！

(4) 因為，佛法出現於世，實是稀有、難得呀！不是嗎……？

所以，真學佛人，應該培養：「以翻譯，為輔助工具，多多閱讀《巴利原典》的好習慣。」才是明智之舉！

菩提僧團 心 法師
謹誌於高雄【翠峰精舍】
佛曆 *2557*（西曆 *2014*）年*4* 月*20* 日

CSCD 參考網站： *https://www.tipitaka.org*
最後更新日期： 佛曆 *2565.4.21*（四）



免費流通，歡迎助印！

Free circulation, welcomed posted!

★ 菩提僧團所譯的經典，以及巴利佛經，除了幫助他人學習戒律、定力和智慧外，不應該用於其他目的！並請保留：完整的經文內容和參考說明，非常感謝！ ★

The scriptures translated by the Bodhi Sangha, as well as the Pali Buddhist scriptures, should not be used for other purposes except to help others learn precepts, concentration and wisdom! And please keep: the complete of scripture content and reference description, thank you very much!

◎ 結集者： 菩提僧團 *Ven. Devacitta* **佛曆 2564. 3. 20 初稿**

◎ 出版者： 菩提僧團 https://fuzi.nidbox.com

◎ 倡印者： 翠峰精舍 ***palitxt@outlook.com*** ✍

◎ 印贈處：

◎ 助印者：